SavoirChoisir
Le magazine des consommateurs - Numéro gratuit
N° 5 - JUIN 2011

BIJOUTERIE
Les règles D'OR
POUR RÉUSSIR SES ACHATS ET VENTES

RESSOURCE NATURELLE

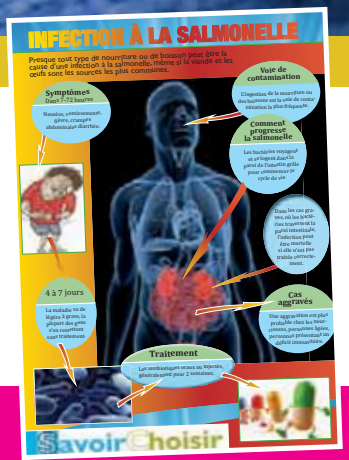
Comment avoir sa propre source d'EAU

PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ

Comprendre les enjeux du vieillissement de la population

COURIR OU MARCHER ?

Chaussures de sport : Lesquelles choisir ?



HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Attention à la salmonelle !

Dans ce numéro un POSTER pour mieux comprendre les dangers de cette infection intestinale

SANTÉ

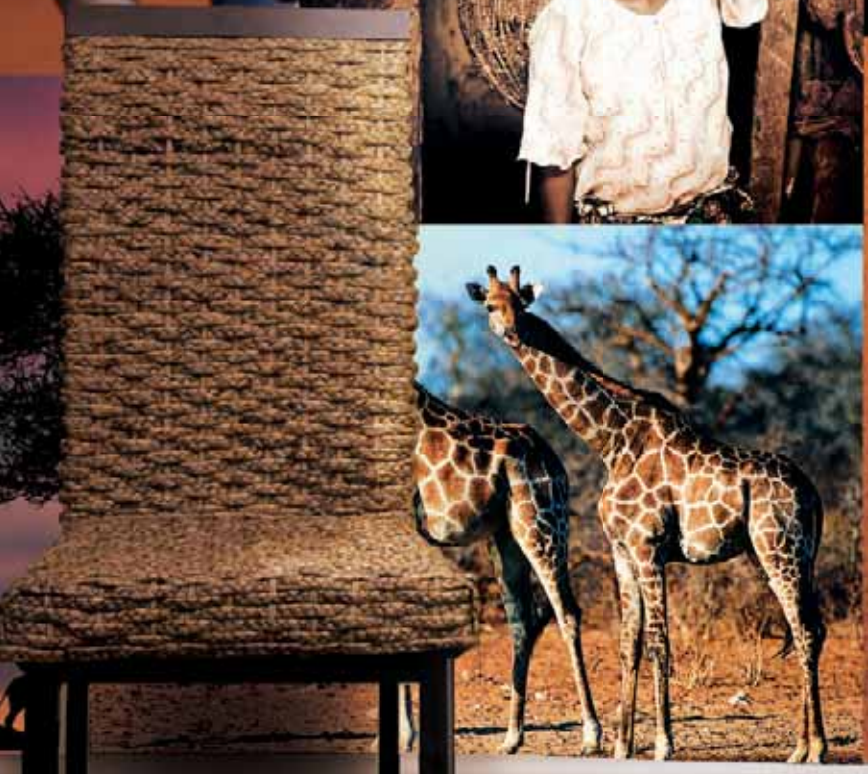
MESURER SA TENSION CHEZ SOI

Choisir son TENSIOMÈTRE

Découvrez les vertus insoupçonnées des huiles alimentaires

eco earth

PERMOGLAZE®
PROFESSIONAL
WE SPEAK YOUR COLOUR



FAITES VOYAGER VOTRE INTÉRIEUR

Nouvelles peintures texturisées qui habilleront vos intérieurs en leur donnant toute une nouvelle dimension.

Disponible sous la gamme tradition.

CIRCUS

Sofap

sommaire

actus 4-12

zoom 14

test 28

dossier 18

focus 30

santé 42

actualités 4
Attention à la salmonelle
Vieillissement de la population
Forage d'eau

savoir plus 12
Les signalétiques de sécurité

zoom sur 14
Les huiles alimentaires

dossier 18
La bijouterie

focus 24
J'arrête de fumer

poster 26
Mieux comprendre la salmonelle

test 28
Choisir son Tensiomètre

focus 30
L'étanchiété de votre maison

le point sur 40
Les frigos

santé 42
L'importance du sommeil

reportage 47
Jardinage

bien-être 48
Les fruits d'hiver

édito

Histoire d'Or

De par notre multi culturalité, le mauricien se pourvoit ponctuellement de bijoux. Les raisons sont diverses mais restent nobles dans la majorité des cas. Une naissance, un médaillon. Une union, un signe d'engagement. Une bonne action, une récompense.

Une chose est certaine, le commun des mortels n'a pas la connaissance pour évaluer la propriété de ces minéraux. L'or, les diamants sont gardés dans des coffres, ce sont des belles parures pour les fêtes. Mais ce semblant de richesse est aussi synonyme de jalousie, d'envie et de dangers.

L'univers de la joaillerie est très fermé de par sa nature. Par mesure de précaution, on ne peut laisser transpirer des informations et des protocoles de sécurité. Mais cela ne veut pas dire que le client doit rester dans l'impéritie au moment de son achat. Notre dossier vous éclairera et si vous avez les bons réflexes, vous saurez dorénavant à quoi vous attendre.

On dit que l'eau est source de vie. Les effets de la nature sont hors de notre contrôle et il faut impérativement pallier aux difficultés à venir. Notre enquête nous a permis de découvrir l'usage banalisé de nappes souterraines par des particuliers au Canada.

Nous accueillons dans nos pages Eileen Tam, une Mauricienne établie à Hong Kong. Elle partage son expérience sur ce dossier vital qu'est celui des pensions et des retraites. Le manque de connaissance et surtout le manque de temps font que beaucoup d'entre nous se tournent vers les maisons de retraites pour nos ainés. Il y a un coût à cela et hors de portée pour la plupart. Ou se situe le juste milieu ?

Souvent la solution est là où on ne la cherche pas et comme dirait l'anglais : there is a spot on your nose but you can't see it.

Ming CHEN M.S.K
Pour le comité éditorial

COMITÉ EDITORIAL
Ming Chen, M.S.K (Président)
Geerish Bucktowansing, vice-Président
Maubarak Boodhun, Vincent Seetaram, Natacha Bedaysee, Nishma Sookool, Chhavi Joynathsing, Kishore Soodhoo

ÉDITEUR
Ministère des Affaires, des Entreprises, des Coopératives et pour la protection des consommateurs.
T : (230) 405 3100 F : (230) 213 9176
E : savoirchoisir@gmail.com

CONCEPTION, REDACTION ET MISE EN PAGES
iKnow Ltd
T : (230) 454 0007 F : (230) 454 0007

IMPRIMEUR
Cathay Printing Ltd.

UN GRAND MERCI

Aux spécialistes qui nous ont guidé dans ce numéro

Ajay Somanah

Mélanie Jauffret

Eileen Tam

Jean-Luc Robert

Attention à la salmonelle !

VOIR POSTER EN PAGE 26

La salmonellose (maladie intestinale) est l'une des toxi-infections alimentaires les plus courantes et les plus répandues dans le monde. Chaque année, des millions de cas sont enregistrés, entraînant des milliers de décès. Cette maladie est provoquée par la bactérie Salmonella (salmonelle). Que l'on retrouve principalement dans les viandes crues, le lait et les œufs. Mais aussi dans certains légumes verts, fruits et chez les animaux domestiques comme les chats ou les chiens.

Depuis quelques années, les problèmes liés aux salmonelles sont plus fréquents, tant du point de vue de leur incidence que de la gravité des cas humains. Cette augmentation serait principalement causée par des souches de salmonelle résistantes à une série d'antimicrobiens comprenant des agents thérapeutiques majeurs en médecine humaine. Cette résistance, qui résulte de l'utilisation d'antimicrobiens à la fois en médecine humaine et dans l'élevage animal, menaçe d'entraîner un grave problème de santé publique depuis sa découverte au début des années 90.

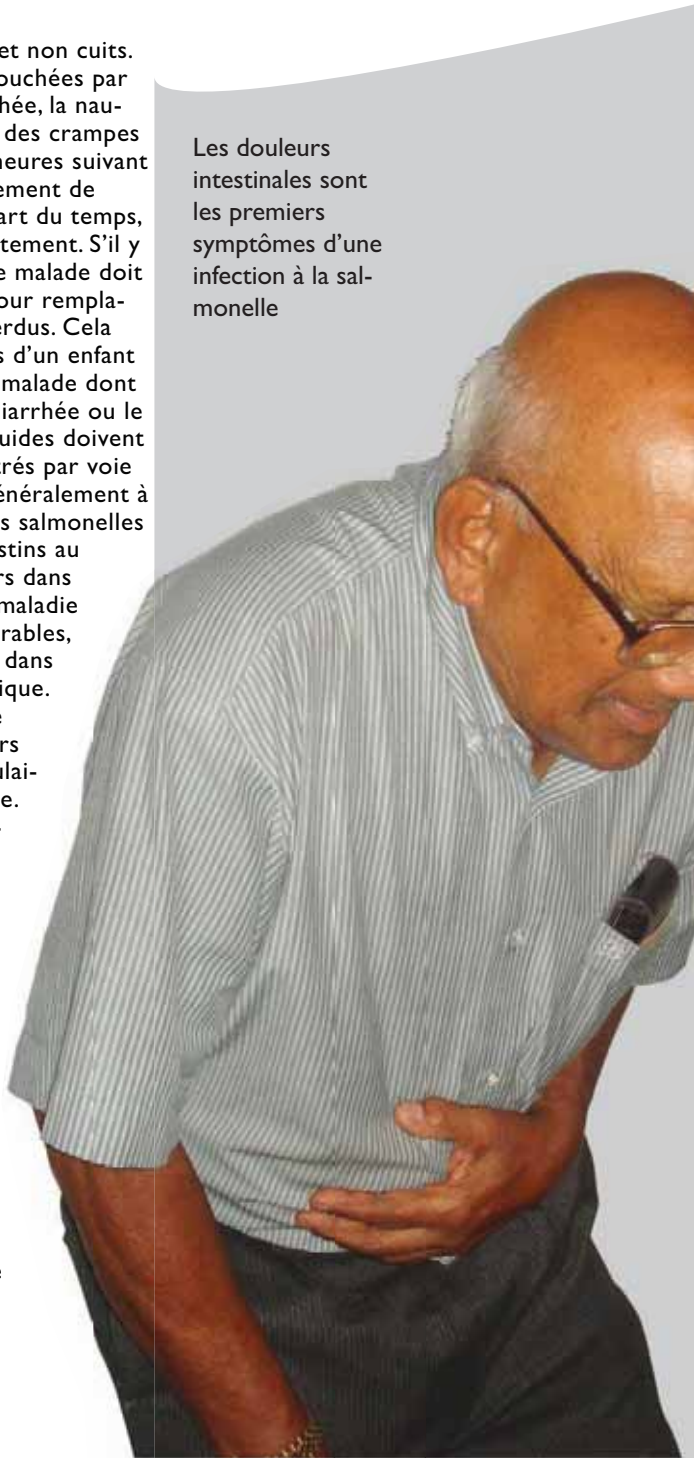
À Maurice, les derniers cas de salmonelle signalés remontent à avril de cette année, lorsque 131 personnes avaient été intoxiquées après avoir consommé des gâteaux dans une pâtisserie à Flacq, et en mai, où un garçon de huit ans est décédé après avoir mangé des «wan tan». La présence de la salmonelle avait été décelée dans les selles des patients.

En général, les êtres humains contractent une salmonellose en consommant des aliments d'origine animale contaminés (principalement de la viande, de la volaille, des œufs ou du lait). Bien d'autres aliments, notamment les légumes verts et fruits contaminés par le fumier, peuvent aussi être impliqués dans la transmission de cette maladie. Les organismes pathogènes (qui entraînent une maladie) traversent la chaîne alimentaire de la production primaire aux ménages ou aux établissements de restauration.

Outre la transmission de l'infection par des aliments contaminés, on a également relevé des cas humains résultant d'un contact avec des animaux infectés, tels des tortues, des chats et des chiens. Ces animaux de compagnie contractent l'infection de la même manière que les êtres humains, c'est-à-dire par consommation de viande, de volaille ou de produits dérivés de la volaille contaminés et non cuits.

La plupart des personnes touchées par une salmonellose ont la diarrhée, la nausée, une poussée de fièvre et des crampes abdominales dans les 6 à 72 heures suivant l'infection. Cela dure généralement de quatre à sept jours et la plupart du temps, le malade se rétablit sans traitement. S'il y a diarrhée ou vomissement, le malade doit boire beaucoup de liquides pour remplacer les liquides organiques perdus. Cela est très important dans le cas d'un enfant en bas âge, d'un aîné ou d'un malade dont l'immunité est affaiblie. Si la diarrhée ou le vomissement persiste, des liquides doivent impérativement être administrés par voie intraveineuse, ce qui se fait généralement à l'hôpital. Dans certains cas, les salmonelles peuvent se propager des intestins au système circulatoire et ailleurs dans l'organisme, provoquant une maladie grave et, chez les sujets vulnérables, la mort. Le traitement donné dans ces cas graves est un antibiotique.

Il est possible qu'un malade éprouve plus tard des douleurs articulaires, une irritation oculaire et une miction douloureuse. C'est le syndrome oculo-urétrosynovial. Cela peut durer des mois, voire des années et, parfois, se transformer en arthrite chronique, une maladie difficile à traiter. Comme plusieurs maladies provoquent des symptômes similaires, la seule façon de diagnostiquer la salmonellose consiste à analyser en laboratoire les matières fécales du malade. Lorsque les premiers tests confirment la présence de salmonelles, d'autres tests peuvent permettre d'en déterminer le type et de prescrire l'antibiotique qui convient le mieux.



Les douleurs intestinales sont les premiers symptômes d'une infection à la salmonelle

VRAI ou FAUX

Un oeuf peut-il se conserver un mois ?

VRAI. Conservé a une temperature de 8° et 18° C au réfrigérateur ou dans un endroit frais, un œuf reste consommable pendant 1 mois. Pour s'assurer de sa fraîcheur, il faut le placer dans un bol d'eau : plus il flotte, moins il est frais. Les œufs ont, à leur bout le plus étroit, une chambre à air dont l'envergue varie avec la fraîcheur de l'œuf. On peut aussi juger de la fraîcheur d'un œuf en le cassant dans la poêle : un blanc qui reste bien groupé autour du jaune signale qu'il est frais. Si le blanc s'étale, c'est que l'œuf est vieux.

INFOS

Conseils pratiques

Décongelez toujours les aliments conservés au réfrigérateur dans de l'eau froide ou au four à micro-ondes, jamais à la température ambiante ou sur le comptoir de la cuisine. Ajustez la température du réfrigérateur à 4° C (40° F) et celle du congélateur, à -18° C (0° F).
Pour la nourriture, il faut redoubler de prudence dans la manipulation des viandes crues et des œufs et ne jamais les mettre en contact avec des aliments cuits. Il est donc recommandé de nettoyer la coquille avant de casser l'oeuf.

Développement des bactéries

Sous 0° C : Aucun développement de bactéries.
De 0 à 7° C : Les bactéries ne sont pas tuées, mais ne peuvent se reproduire à cause du froid.
De 7 à 60° C (viandes refroidissant sur le comptoir) : Les bactéries se reproduisent à un rythme fou.
De 60 à 75° C (viandes gardées au réchaud) : La multiplication est arrêtée par la chaleur.
Plus de 75° C : La salmonelle est détruite.

la salmonelle, arme contre le cancer

Aussi incroyable que cela puisse paraître, des chercheurs de l'université du Minnesota utilisent la salmonelle pour combattre un autre fléau de l'humanité : le cancer. Pourquoi ? Ils pensent que la salmonelle, naturellement présente dans l'intestin, peut être utilisée comme arme pour aider à vaincre le cancer à cet endroit, y compris au niveau du foie, de la rate et du côlon.
L'utilisation des bactéries pour combattre le cancer n'est pas une idée nouvelle. Toutefois, les scientifiques précisent que la salmonelle ainsi modifiée ne remplacera pas la chimiothérapie et les radiations, mais qu'il s'agit d'une alternative nettement moins onéreuse et toxique à ces traitements.

Conseils

- ✔ Evitez de stocker les œufs pendant longtemps. Achetez toujours des œufs frais et consommez-les rapidement.
- ✔ Aussitôt achetés, conservez les œufs de poules dans le réfrigérateur.
- ✔ Ne préparez vos plats à base d'œuf cru (tiramisu, sabayon par exemple) qu'avec des œufs très frais. Ne conservez pas l'excédent.
- ✔ Cuisez les œufs en les plongeant directement dans l'eau bouillante pendant au moins cinq minutes.
- ✔ Si vous avez des doutes concernant la date limite de consommation, prenez soin de cuire vos œufs complètement avant de les manger.
- ✔ Cuisez complètement et mangez rapidement les œufs dont la coquille est endommagée.
- ✔ Dans le réfrigérateur, conservez toujours les salades et les légumes loin des œufs.
- ✔ Pensez à vous laver régulièrement les mains lorsque vous touchez de la nourriture.

Les œufs contiennent-ils des salmonelles ?

L'intoxication liée aux œufs la plus connue est la salmonellose. Même s'il est extrêmement rare de trouver des salmonelles dans les œufs, il est possible que des germes s'y introduisent via les saletés présentes sur la coquille. Cela parce que l'œuf sort du corps de la poule par le même passage que les excréments. C'est aussi pour cette raison que les œufs sont nettoyés à l'usine de transformation. Plus un œuf est frais, moins il y a de risques pour que les salmonelles potentiellement présentes prolifèrent. Cependant, des bactéries peuvent toujours être présentes et une cuisson appropriée aussi bien que des mains propres sont nécessaires pour prévenir cela. Dans le but de prévenir la multiplication de ces organismes à l'intérieur de l'œuf, la réfrigération est conseillée. Les œufs contaminés doivent être cuisinés durant 6 minutes pour les rendre sûrs.

Ageing population

A global issue

Over the past decades, as people lead a healthier lifestyle and we have a better healthcare system, the number of people over the age of 60 has increased significantly. It is now estimated that there are currently over 600 million people (10% of the world population) who are over 60 years old and this figure is expected to double by 2025.

Eileen Tam

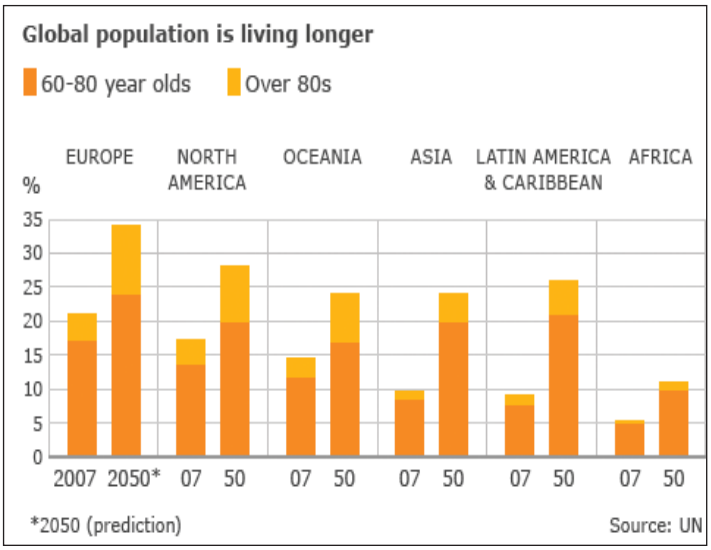
In Japan alone, around 22 % will be above the age of 65 in 2030 whilst the median age is fast approaching 50. There are a few factors contributing to the rising ageing population - people live longer and couples are unwilling to have more children as they focus on their careers. Previously, a family of 6 was common, now we see that most of the couples, if they decide to have children, have only 1 or 2 children. So who will take care of the elderly as the dependency ratio increases? There will be more people claiming benefits such as state pensions and less people paying income taxes.

Are we ready to face this demographic revolution?

Long life is a good sign of health... But are we ready for the increasing demand for healthcare, social security systems and more sophisticated pension schemes. An Ageing population has a significant impact on socio-economic and health consequences.

Increasing demand for healthcare reform is very expensive to look after and needs sophistication in management. Some governments have started planning for the increasing greying population, but most of them have not. In several countries, the governments have invested significant amounts of money in healthcare system and old people's homes and made pension reforms. The advantages of old people's homes are numerous. To name a few, the elderly are better taken care of with round the clock assistance of qualified nurses, elderly people are happier in homes as they can talk with their "peers" and it is relatively cheaper than having a private carer. However, old people's homes are sometimes mismanaged. We have heard stories of elderlies being mistreated in homes.

The ageing population will have a significant impact on the social security bill. In Japan for example, the social security bill accounted for 13% of national income and is expected to rise to around 25% by 2025.



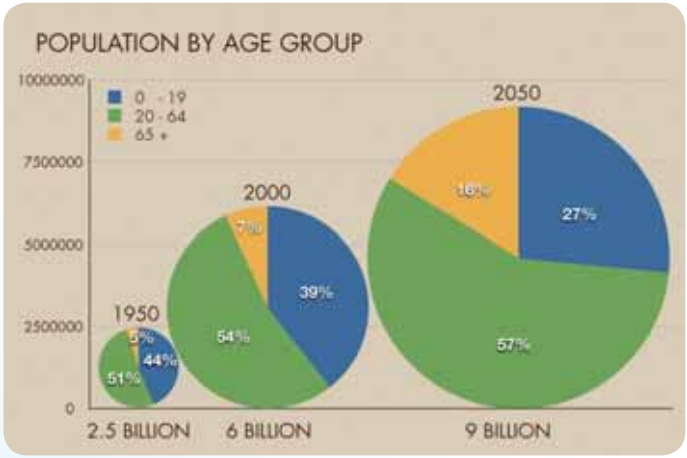
Population in Mauritius

Year	Number		Period	Annual growth rate (%)	
	Total population	Elderly population		Total population	Elderly population
1997	1,147,706	99,272	1997-2007	1.0	2.3
2007*	1,273,630	124,123	2007-2017	0.9	4.4
2017*	1,386,540	190,543	2017-2027	0.7	3.7
2027*	1,485,510	274,181	2027-2037	0.5	1.7
2037*	1,558,773	323,715			

Greg Shaw
Director, International and Corporate Relations (IFA)

As with most countries across the globe Mauritius is also experiencing the global ageing phenomenon. The elderly population of those aged 60 and above is projected to increase from approximately 146,000 (about 10% of the population) in 2010 to reach about 335,600 in 2039 so as to represent about 25% of the total population. The pensioner support ratio is expected to decrease from 6.3% in 2009 to 2.5% in 2039. This will, therefore, constitute a major socio-economic challenge requiring the adoption of a multi-dimensional strategy.

Mauritius Observatory on Ageing



In many other countries, including Mauritius, there have been some pension reforms to deal with the greying population. These ongoing reforms, though a step forward, have been subject to criticisms.

Pension schemes

Most countries have some sort of state pension protection, which is supposed to cover the basic needs of people and provide some certainty. In Mauritius, the old age pension monthly payout is Rs 3,000. There is however a great deal of uncertainty on how the state pension gets funded.

A significant amount of private companies moved towards a defined contribution scheme from a defined benefit scheme as the financial risk to them is significantly reduced since the Maxwell case in UK in the early nineties. Defined benefit scheme is a pension scheme whereby the benefits to be paid to the pensioners are fixed - it is usually based on a percentage of the monthly salary. This, however, is costly to the employers as the risk is on them. For defined contribution schemes, the employees pay a portion of their income in a pension fund and the payout to employees depends on how the pension fund performs.

In various countries across the world, steps have been taken for people to fund their own pensions. For example in the US, there is the 401K whereby employees may contribute a certain amount of their salary into some form of pension funds. However the volatility of these funds is at the mercy of the stock performance. During the financial crisis in 2008/2009 when the stock markets around the world plunged, concerns arose on the amount of money the pensioners would get if they retired during that period. In Hong Kong, there is the Mandatory Provident Fund ("MPF"), whereby people are mandatorily required to contribute 5% of their salary into an MPF scheme for which some of the funds are generally more conservative. This has been subject to various debates as lawmakers thought that the amount contributed was not enough to cover during the retirement period. Singapore has a more complex and sophisticated system called the Central Provident Fund ("CPF") which provides for most social security functions. The CPF operates on a fully funded basis and is financed by both employer and employee contributions. China started to encourage private firms to contribute to the social security system as an additional benefit to employees, but this will take a while for the system to be in place.

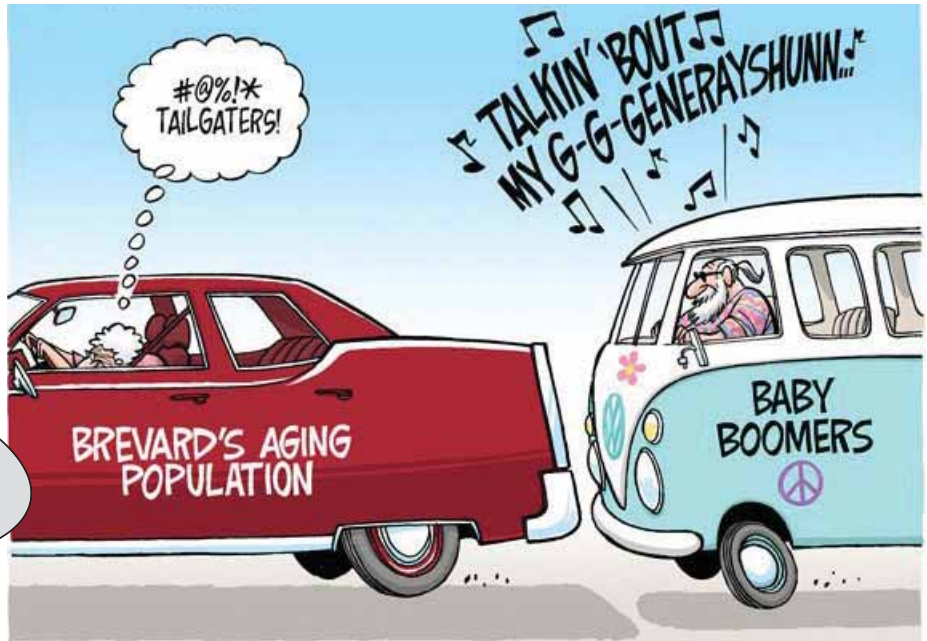
Smoothing the wrinkles of the pensioners

A combination of government funding together with self-funding through investments and savings will be the most appropriate. But this is easier said than done - where do we strike the right balance? Saving enough and investing to have long-term retirement benefit is a very complex issue which is subject to many variables such as return on investment and life expectancy.

Some financial advisors recommend that we should invest up to 30% of the monthly salary for retirement age, but this represents a challenge as many families struggle to make both ends meet. A lot of pensioners will have to rely on the financial support of children and family members, but as we have less children, there is an increasing burden on the future generation to support the elderly.

It looks likely that most people will have to work longer and save more to have a comfortable retirement in future.

« We coped well with the baby boom years, but having difficulty to cope with the grey years



Maisons de retraite : Du « Home sweet home » au menu !

Si finir dans un hospice représentait autrefois un dénouement malheureux dans la vie des personnes âgées, cette conception a aujourd'hui nettement évolué. La maison de retraite est désormais une solution très prisée par les seniors et, en même temps, une conséquence du phénomène de vieillissement de la population.

Alors que le gouvernement envisage de venir de l'avant avec une nouvelle législation, le Protection of the Elderly Bill, il n'en reste pas moins vrai que le phénomène du vieillissement de la population reste une problématique pour les gouvernants. En attendant, les entreprises misant sur les différents créneaux touchant aux besoins des retraités, dont les « homes » - maisons de retraite ou de repos -, ont pris de l'essor. Ce que l'on appelait jadis « couvent » et qui, au sens péjoratif sous-entendait « se débarrasser de ses vieux », se transforme petit à petit en de véritables centres d'hébergement, voire des habitations de standing.

Conçues pour les personnes âgées, ayant ou non des handicaps, ces centres sont aujourd'hui des lieux sécurisés, disposant de services médicaux et paramédicaux, de blanchisserie, de pressing et de restauration, en passant par des facilités de détente et de loisir. « C'est la tendance à travers le monde. Les maisons de retraite ont évolué et les personnes âgées, elles-mêmes, sont plus enclines à se joindre à ce type de maisons », confirme la gérante d'une maison de retraite à Rose-Hill.

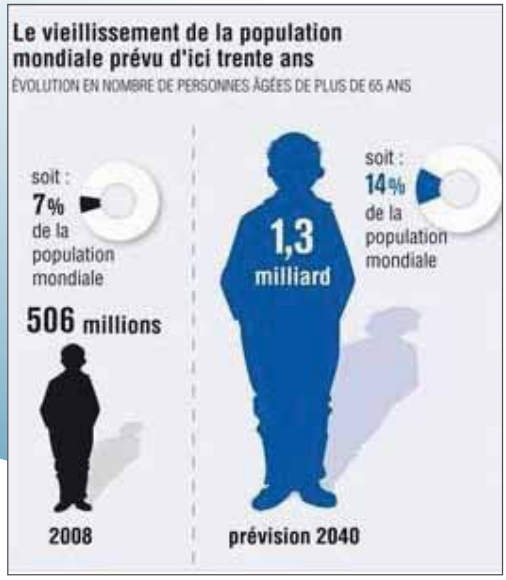
Les maisons de retraite sont en effet de plus en plus nombreuses et offrent à leurs résidents des services différents. L'hébergement de la personne âgée et les offres proposées varient selon plusieurs critères tels que sa santé, son degré d'autonomie, ses besoins spécifiques et enfin, ses capacités financières. Certaines personnes préfèrent souvent le foyer d'hébergement à leur propre domicile afin de bénéficier de plus de sécurité ou d'avoir une vie sociale active à travers un entourage du même âge.

« Pour notre part, nous recherchions la sécurité et l'encadrement, car nos enfants sont à l'étranger et nous sommes de moins en moins autonomes. Le personnel et les résidents sont comme une seconde famille ici », témoigne le couple Rosaire, Claude et Vivianne, qui se sont joints au même « home » il y a trois ans.

Le choix entre les maisons de retraite existantes n'est pas très large à Maurice. Il en existe une vingtaine de différents standards, allant du modeste « une pièce » à l'appartement tout confort. Chaque établissement propose des services particuliers à la plus grande joie de la clientèle. La formule « à la journée », par exemple, convient aux personnes âgées qui requièrent une assistance durant la journée uniquement. La formule « temporaire », quant à elle, est adaptée aux seniors qui veulent séjourner pour un temps limité en maison de retraite. Malgré ces formules passagères, la maison de retraite a pour vocation première d'accueillir des résidents à long terme.

Le choix de vivre à domicile ou en maison de retraite se fait selon des critères bien définis. Certaines personnes atteintes de différents handicaps tels que la maladie d'Alzheimer, ont besoin d'une aide constante dans leurs gestes au quotidien. Pour répondre à ces besoins, certaines maisons de retraite peuvent être une solution idéale, car les personnes âgées peuvent bénéficier d'un suivi régulier pour une plus grande sécurité.

La décision de résider dans un hospice peut également venir de la famille du senior qui, faute de moyens et de personnel qualifié, préfère de loin les services d'une maison de retraite, d'autant plus qu'elles peut à tout moment rendre visite au parent.


Le vieillissement de la population mondiale prévu d'ici trente ans
ÉVOLUTION EN NOMBRE DE PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 65 ANS
soit : 7% de la population mondiale
506 millions
2008
1,3 milliard
soit : 14% de la population mondiale
prévision 2040

COMBIEN CA COÛTE ?

Souvent, le montant de la pension perçue par les retraités ne suffit pas à subvenir à leurs besoins quotidiens. Dans la plupart des cas, 75 à 90 % de la pension du retraité seront versés à l'établissement et les enfants s'acquittent généralement des autres frais complémentaires. Le coût mensuel varie généralement de Rs 10,000 à Rs 35,000, dépendant du standard et des services offerts par la maison de retraite.

À MAURICE

L'OSTÉOPOROSE

2 RISQUE D'AFFECTER 5 FEMMES SUR

L'ostéoporose affaiblit les os, les rendant fragiles et particulièrement exposés aux fractures. Le lait **Anlene Hi-Calcium** a été spécialement conçu pour vous apporter tout ce qu'il vous faut, afin de protéger vos os et les maintenir en bonne santé.

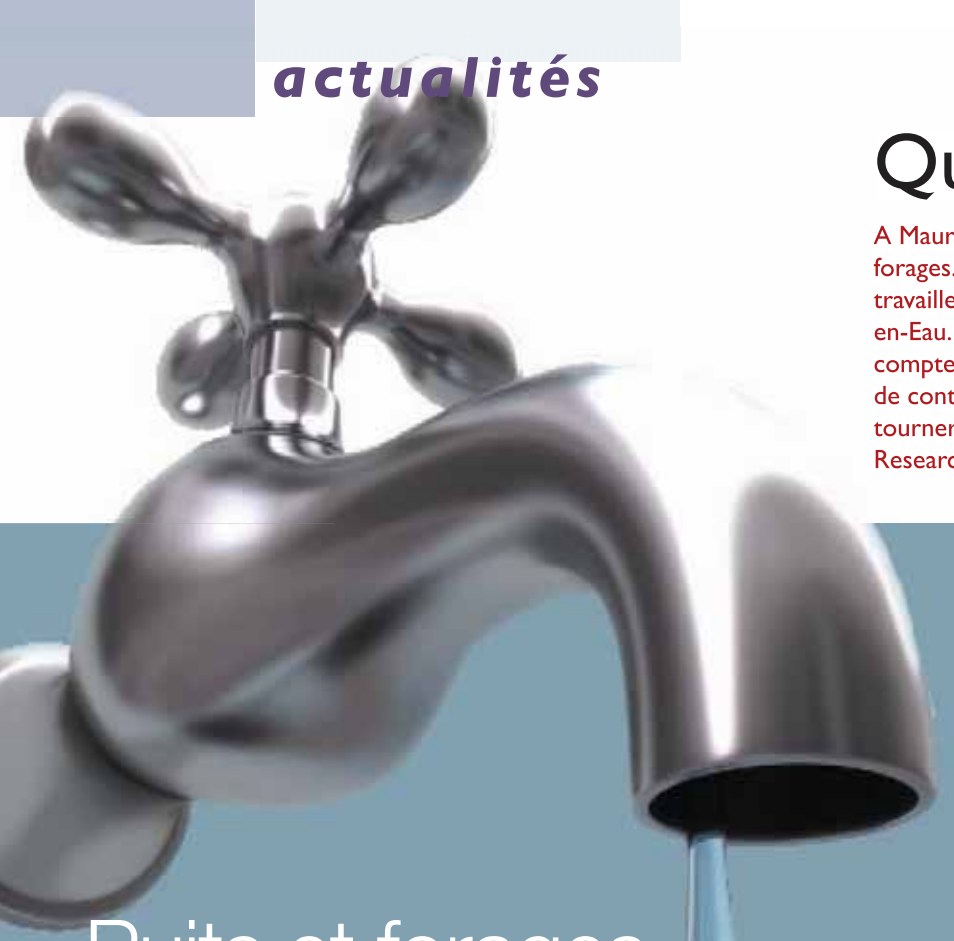
Anlene contient du **Nano-Calcium** qui, de par ses propriétés microscopiques, soit plus de 100 fois plus petit que le Calcium normal, est facilement absorbé par les os.

Enrichi en magnesium, en protéines, en zinc, et à la vitamine D pour faciliter l'absorption rapide de ces nutrients essentiels, Anlene rend vos os plus solides.

Une consommation minimum de **2 verres de lait Anlene** par jour et des activités physiques régulières réduiront les risques de l'ostéoporose. **Prenez soin de vos os avant qu'il ne soit trop tard.**

Source - tns Analysis 2010

Anlene™ EXPERT IN BONE NUTRITION



Qui contacter ?

A Maurice, trois compagnies proposent des services de forages. Geo Consul, la société de M. Jean-Luc Robert, travaille en ce moment sur un projet de forage à Riche-en-Eau. Ce projet est une initiative d'un Italien, qui compte s'adonner à l'élevage des singes. Le numéro de contact : 288 1664. Les Mauriciens peuvent aussi se tourner vers la compagnie Sotravic ou encore Water Research Ltd.

Ils sont de plus en plus nombreux les hôtels, villas ERS, agriculteurs et usines textiles, entre autres, à être séduits par la création de leurs propres forages et puits. Pour eux, c'est un moyen de gérer leur eau.

Puits et forages
AVOIR SA PROPRE SOURCE D'EAU

« Le forage assure une disponibilité sans stockage de l'eau provenant des nappes souterraines. Vous êtes ainsi approvisionné quand bon vous semble. Le point le plus intéressant, c'est qu'il n'y a pas de coupures », explique M. Jean-Luc Robert, Managing Director de Contract Geo. Les arguments qu'il avance encouragent, bien sûr, les compagnies à installer leurs forages. Les agriculteurs également sont intéressés par cette méthode. Elle leur permet d'économiser sur leurs factures de la CWA et d'avoir une certaine autonomie.

Il existe aussi des forages domestiques, qui sont toutefois beaucoup plus rares. La majorité d'entre eux sont créés dans des endroits où la CWA ne peut assurer la distribution d'eau. L'installation des forages se compte sur les doigts de la main, car la Water Resources Unit (WRU) veille au grain concernant l'octroi des permis.

En effet, lorsque vous décidez de creuser un trou chez vous pour récupérer l'eau d'infiltration, il vous faut au préalable obtenir un permis de la WRU. « C'est cet organisme qui gère les puits et forages à l'île Maurice », fait ressortir M. Robert, qui est actif dans ce domaine depuis 23 ans. Cependant, avant de choisir d'installer un puits ou un forage, il est essentiel de déterminer si votre sol est propice à sa construction. La présence d'un cours d'eau à proximité de votre habitation peut vous apporter des indices. Néanmoins, vous devez contacter la WRU ou une entreprise spécialisée en forage. Apres maints examens, les experts vous indiqueront si le projet est viable. Si tel est le cas, ils vous conseilleront sur l'endroit où il faut creuser.

Autre étape : vous devez vous rendre à la WRU, sise à Rose-Hill, pour remplir une demande de permis. Parmi les questions auxquelles vous devez répondre, on note : l'utilisation à laquelle l'eau est destinée, le nombre de mètres cubes d'eau que vous comptez utiliser quotidiennement. Vous devez aussi produire une copies l'acte de propriété du terrain et désigner la compagnie qui prendra en main le projet.

M. Robert précise que le dernier mot revient au comité qui se penchera sur votre demande. Vous ne pourrez démarrer les travaux que si vous obtenez l'aval de la WRU. Cette instance réclame également un paiement annuel pour le renouvellement des permis.

Le saviez-vous ?

Maurice compte 406 forages, dont 114 sont exploités par la CWA pour l'eau potable, 136 pour des besoins industriels et 156 pour le secteur agricole. En temps normal, 90 % de l'eau souterraine sont utilisés par la CWA à des fins domestiques. Pour mieux gérer les eaux souterraines, le ministère de l'Énergie et des Services publics a récemment fait appel aux compétences de Loïc Yvon Xavier Giorgi, un hydrogéologue français. Ce dernier aura à faire des propositions pour mobiliser des ressources additionnelles en eau des forages et anticiper des alternatives en période de sécheresse. Concernant les forages particuliers, on peut en trouver, entre autres, chez Food and Allied, Chantecler, United Basalt, l'hôtel Tamarina ou encore dans les villas ERS.

Pour la majorité des forages, c'est un ouvrage d'un diamètre de 60 à 70 m² qui est creusé. Le forage est constitué de plusieurs tubes s'imbriquant les uns dans les autres. Les ouvriers placent aussi des tubes en PVC pour que le forage ne s'effondre pas. Au niveau de la nappe, le tube est perforé et il est muni d'une crépine qui sert de filtre. Par la suite, des travaux de nettoyage sont entrepris. Une pompe submersible et un moteur sont placés au bas du forage.

Pendant 72 heures, les spécialistes vont évaluer la quantité et la qualité de l'eau recueillie. A partir de là, ils conseillent aux clients sur le type de pompe à acheter. Les analyses physico-chimiques et bactériologiques de l'eau sont un autre point à ne pas négliger, car bien souvent les nappes phréatiques sont polluées.

Pour le Managing Director de Contract Geo, les forages peuvent être la solution aux problèmes de sécheresse auxquels les Mauriciens sont confrontés régulièrement. Cependant, il ne faut éviter de saturer nos nappes souterraines. « Nous ne pourrons pas dépendre éternellement des forages. L'eau va diminuer. C'est pour cette raison que les permis sont livrés au compte-gouttes. De plus, la CWA interdit aux particuliers de creuser dans les endroits où elle possède ses propres forages. »

Selon M. Robert, très peu de régions à Maurice ne possèdent pas de nappes phréatiques. « C'est certain qu'on n'en trouvera pas sur les montagnes, mais ailleurs, c'est quasiment sûr. »

Les nappes souterraines comptent pour 55 % des réserves en eau du pays et les rivières ou encore les réservoirs pour 45 %. Selon un officier de la CWA, une centaine de forage sont exploités. Il est d'avis que les forages domestiques pourraient être une solution aux problèmes de sécheresse, mais elle ne sera pas durable. « Si vous avez une source d'eau dans votre cour et si elle ne cause pas de pollution, la WRU vous octroiera un permis. Cependant, si vous habitez à St-Paul et une autre personne souhaite entreprendre un forage à Phoenix, il y aura des soucis, car c'est la même source d'eau », explique-t-il. De plus la capacité d'exploitation de nos nappes souterraines est optimale en ce moment.

Combien ça coûte ?

La grosse différence entre un puits et un forage, c'est essentiellement le diamètre, la profondeur et la quantité d'eau qu'on va pouvoir exploiter. Si vous souhaitez utiliser votre puits pour l'alimentation en eau de toute votre maison, ou encore pour la consommation, le forage sera une solution plus avantageuse, car il autorisera un débit important. Attention toutefois, car ce type d'ouvrages engendre des coûts plus importants en termes de chantier et d'achat de pompe.

M. Robert souligne que les puits existants à Maurice datent de plusieurs années. Ils ont un diamètre d'environ un à 3 mètres. Vous pouvez descendre à l'intérieur sans souci. Les forages, pour leur part, sont d'environ 450 m².

Concernant les prix, un forage de la CWA peut coûter de Rs 4 000 à Rs 5 000 au mètre carré. Alors que pour les particuliers, le prix varie de Rs 2 500 à Rs 3 000 le m².

Concernant le permis pour les forages industriels et agricoles, il est de Rs 500 par an. Pour les cavités domestiques, le permis est gratuit. Un compteur est installé par la suite. Les agriculteurs paient 50 sous par mètre cube et les industriels Rs 5.50 par mètre cube.

Sécurité et Santé

Apprenez à reconnaître les **symboles**, **formes** et **couleurs**

Dans les hôpitaux ou sur les chantiers, dans les centre commerciaux ou chez des particuliers, vous rencontrez souvent des signalétiques de panneaux combinant formes et couleurs. Bien des fois, il est difficile de s'y retrouver, faute de maîtriser les codes et les couleurs de sécurité présentés lors d'une activité, une zone ou une situation donnée.

Comme nous le dit ce vieil adage, il n'est jamais trop tard pour apprendre. Savoir Choisir vous propose de découvrir et surtout comprendre ces signalétiques et couleurs qui se déclinent souvent sous forme de panneaux ou d'autocollants, destinés, avant tout, à assurer la sécurité des personnes et à préserver leur santé. Les autorités publiques aussi bien que les opérateurs du privé sont tenus, dans bien des cas, de le faire.

Sachez que le pictogramme associé à chaque panneau participe fortement à la signalisation des risques sur le lieu en question. Il est donc important de comprendre le sens des différents panneaux et couleurs de sécurité qui, en passant, sont souvent placés, à une dimension raisonnable pour garantir une bonne visibilité, soit à l'accès d'une zone, soit à proximité immédiate d'un risque particulier identifié ou d'un objet à signaler, dans un endroit bien éclairé et facilement accessible et visible.

Ces codes et couleurs sont aujourd'hui dictées par des normes universelles. Même les particuliers peuvent les utiliser du moment qu'ils les respectent. A titre d'exemple, le rouge symbolise une interdiction ou un danger ou le bleu un signal d'obligation. Le jaune représente un avertissement, alors que fait office de Signal de sauvetage ou de secours — très visible dans les lieux publics.

Couleur	Signification ou but	Indications et précisions	Exemples
Rouge	Signal d'interdiction Danger - alarme	Attitudes dangereuses, Stop, arrêt, dispositifs de coupure d'urgence. Évacuation	défense de fumer; Flamme nue interdite et défense de fumer; Interdit au piétons; Défense d'éteindre avec de l'eau; Entrée interdite aux personnes non-authorisés; Interdit aux véhicules de manutention
	Matériel et équipement de lutte contre l'incendie	Identification et localisation	Extincteur; Echelle; Déclencheur d'alarme; Poste de secours; Robinet d'incendie
Jaune Jaune orangé	Signal d'avertissement	Attention, précaution. Vérification	Danger; Danger d'écrasement; Danger la porte s'ouvre dans votre direction; Haute temperature; Matières Toxiques; Risques de trébuchement
Bleu	Signal d'obligation	Comportement ou action spécifique. Obligation de porter un équipement individuel de sécurité.	Casque de sécurité; Protection des mains; Protection des oreilles; Protection de la vue; Passage pour piétons; Obligatoire générale
Vert	Signal de sauvetage ou de secours Situation de sécurité	Portes, issues, voies, matériels, postes, locaux. Retour à la normale	Sortie de secours; sortie vers la droite; Point de rassemblement; Premier Secours; Infirmerie

Réparer un pneu crevé, **c'est dans vos cordes !**

Culture DIY (Do It Yourself) ou pas, les kits de crevaison sont une trouvaille qui devrait « dépanner » nombre d'automobilistes en cas de crevaison. Depuis quelques temps, ce kit de dépannage est en vente sur le marché à Rs 150. Il vous permet de réparer un pneu abîmé en moins d'une demi heure. Comment y procéder ?

Le mode d'emploi est simple. Votre Kit est composé, d'abord, d'un « set », de mèches, d'un outil en forme de T pour placer les mèches et un embout et des cartouches de gonflage. Une fois le trou repéré, enlevez l'objet (clou, autres), puis utilisez l'outil, qui vous permettra d'agrandir le trou. Ensuite, placez la mèche dans l'outil de mise en place jusqu'a mi-distance et enfoncez l'ensemble dans le pneu. Pour ce faire, il faudra y mettre un peu d'énergie, car cette dernière phase demande plus d'efforts.

Dès que c'est fait à hauteur de deux tiers de la mèche, vous n'aurez qu'à faire un quart de tour avec l'outil, puis l'enlever en tirant lentement dessus. Vous n'aurez plus qu'à regonfler votre pneu et vous remettre en route.

MOROIL

Tout Naturellement

Notre position de leader dans le secteur des huiles alimentaires, nous la devons à notre professionnalisme et notre dynamisme soutenus depuis plus de 40 ans.
La maîtrise ainsi acquise dans le domaine du raffinage, de la fabrication et du conditionnement, nous offre aujourd'hui la fierté d'un double objectif atteint: excellence du produit et confiance du consommateur.

MOROIL

Mauritius Oil Refineries Ltd - Quay road - Port-Louis
Tel: 206 9800 - Fax: 240 8320 - Email: moroil@intnet.mu

LE SAVIEZ-VOUS ?

Exclure totalement l'huile de l'alimentation au cours d'un régime hypocalorique est une erreur nutritionnelle susceptible de provoquer, entre autres, une carence en certaines vitamines (vitamine E) et en acides gras essentiels. Quant au remplacement des huiles alimentaires par de l'huile de paraffine, d'origine minérale, il doit être effectué avec précaution car cette huile empêche l'absorption de certains nutriments (vitamines et minéraux).

24 000 tonnes
d'huile alimentaire sont consommées annuellement à Maurice.

Les huiles alimentaires

Des vertus insoupçonnées

Harmoniser une salade de crudités, un plat de légumes ou des grillades. Donner à vos mets cet indispensable petit « plus » qui ravit le palais. Bien plus qu'un agréable condiment, l'huile est un véritable aliment. Composée de diverses qualités nutritionnelles, elle est nécessaire à l'équilibre alimentaire. L'huile de colza, de sésame, d'olive, de tournesol, de noix... Chacune de ces huiles a des propriétés nutritionnelles aussi différentes qu'intéressantes. Certaines d'entre elles sont meilleures pour la cuisson et d'autres idéales comme assaisonnements. Un petit tour d'horizon des principales huiles alimentaires.

L'huile de colza

Recommandée pour les plats froids (elle se détériore et donne un goût amer au-delà de 120°C), l'huile de colza est appréciée comme assaisonnement dans les salades, notamment mélangée avec de l'huile de tournesol. Selon une récente étude, la consommation de cette huile pourrait réduire de 70 % les risques de maladies coronariennes et prévenir le cancer. L'huile de colza étant également riche en vitamine E, elle est par conséquent excellente pour la peau. Appliquée quotidiennement, elle est un puissant antioxydant.

L'huile d'olive

Idéale pour les poissons grillés, les viandes blanches, les pâtes ou encore les crustacés, l'huile d'olive est assez stable à la cuisson et garde ainsi ses effets bénéfiques sur le cholestérol. Riche en protéines végétales, sels minéraux et carotène, son apport calorique est faible – 9 calories par gramme. Elle contient en particulier des acides oléiques, qui stimulent la production de bile et assurent une bonne digestion. L'huile d'olive prévient également les maladies cardio-vasculaires, les cancers et le vieillissement.

L'huile de sésame

Avec un arôme et un goût assez particuliers, l'huile de sésame est souvent utilisée dans la cuisine asiatique pour accentuer les saveurs. Appréciée tant dans les plats froids que chauds, cette huile est toutefois mieux recommandée dans des salades ou des crudités. Riche en vitamines et sels minéraux, l'huile de sésame est bénéfique pour la santé cardio-vasculaire, permet la diminution du mauvais cholestérol et ralentirait le vieillissement des cellules. Soulignons que l'huile de sésame peut se conserver assez longtemps sans rancir.

LES PRIX

Outre les huiles brutes de soja Rajah, Rani et Moroil, les huiles d'olive, de tournesol et de sésame sont également disponibles dans nos supermarchés. L'huile d'olive présentée en bouteille coûte de Rs 58 à Rs 85 pour 250 ml et de Rs 190 à Rs 230 pour le litre. Également proposée dans la gamme bio, l'huile d'olive est à Rs 209 la bouteille de 750 ml. Quant au litre d'huile de tournesol, il varie de Rs 63 à Rs 70, dépendant de la marque. Proposée en logement de 250 ml, le prix de l'huile de sésame est à Rs 59.

Seules les huiles Rajah, Rani et Moroil sont disponibles tant en sachets qu'en bouteilles d'un litre. Les prix : Rs 58 la bouteille et Rs 54 le sachet.

L'huile d'arachide

Pressée à partir d'arachides et utilisée depuis des centaines d'années en Amérique du Sud, l'huile d'arachide possède une saveur particulière et permet de contrôler le cholestérol. Sa capacité à résister à la chaleur (jusqu'à 230°C) en fait une huile idéale pour la friture. Source de protéines, de vitamines et de minéraux, l'huile d'arachide est très appréciée dans la cuisine asiatique, notamment pour la cuisson au wok.

L'huile de noix

Constituée d'un taux élevé d'acides gras insaturés, l'huile de noix rancit très vite à la chaleur et s'oxyde très rapidement, même si le flacon, toujours opaque pour la protéger de la lumière, n'est pas ouvert. Ce qui en fait une huile idéale pour les salades ou pour accompagner certains légumes. Avec son goût fruité, il en faut très peu pour parfumer un plat. Les fruits oléagineux tels que la noix sont bons pour la santé cardio-vasculaire en raison de leur richesse en lipides, en magnésium et en fibres. Le remplacement des graisses par de l'huile de noix est bénéfique car les noix riches en oméga 3 et contribuent donc à faire baisser le taux de triglycérides ainsi que le mauvais cholestérol.

L'huile de tournesol

La température critique pour l'huile de tournesol est de 160°C à 200°C. Ce qui en fait une huile excellente à la fois pour la friture et la vinaigrette. Neutre de goût, elle s'avère très riche en acides gras essentiels. Elle exerce une action très favorable sur toutes les maladies dégénératives cardio-vasculaires et aiderait, selon les nutritionnistes, à lutter contre le diabète. Soulignons que l'huile de tournesol, qui est une bonne source de vitamine E, est aussi à la base de certaines spécialités diététiques.

Tout Savoir sur Tout

appelez le 152

Renseignements 24/7

Rs 3.00 la 1ère minute & Rs 2.00 pour chaque minute additionelle (excl. tva)

CALL SERVICES
A subsidiary of Mauritius Telecom

Tout Savoir sur Tout

appelez le 152

Renseignements 24/7

Rs 3.00 la 1ère minute & Rs 2.00 pour chaque minute additionelle (excl. tva)

CALL SERVICES
A subsidiary of Mauritius Telecom

LINEA

OUBLIEZ VOS PRÉJUGÉS.

DESSINÉE PAR GIUGIARO, D'ORIGINE ITALIENNE, COUSINE DE MASERATI.

offre sujette à des termes & conditions photo non-contractuelle

*dépendant de ce que la voiture atteint en premier

5 ANS
GARANTIE / 100,000KM*

FIAT LINEA - LA NOUVELLE GÉNÉRATION
Venez la découvrir dans notre nouveau showroom

PRIX SUR ROUTE
excl. assurance

Rs829,000
avec entretien gratuit pour les premiers 50,000km

FIAT
First in automobile technology

DISPONIBLE POUR UN TEST-DRIVE CHEZ
ABC MOTORS CO. LTD, Military Road, Port Louis
marketing@abcmotors.intnet.mu 206 9900 / 206 9950

Designed for Windows Mobile

BLUE&ME

ABC GROUP Automobile Division

DOSSIER

BIJOUTERIES

Les règ
pour
ses

Un anniversaire, un mariage, la saint Valentin, des fiançailles, les fêtes de Noël et de fin d'année… Autant de moments propices pour faire plaisir à nos proches. En or, en argent, en platine, couplés de pierres précieuses, les bijoux sont des cadeaux, certes chics et élégants, mais qui symbolisent également des événements et, bien souvent, véhiculent des messages forts. Reste qu'il n'est pas toujours facile de séparer le bon grain de l'ivraie. Entre le vrai et le toc, entre fantaisie et authenticité, on arrive difficilement à distinguer. Savoir Choisir s'est intéressé de près au marché de la bijouterie et de la joaillerie. Ce dossier devrait, à coup sûr, vous aider à y voir plus clair, et surtout vous permettre d'être mieux averti dans vos achats et ventes de bijoux.

NOTRE EXPERT

Ajay SOMANAH
Director, Assay Office

gles d'OR r reussir s achats

Offrir un bijou pour une occasion spéciale est toujours apprécié, par les femmes en particulier. Par exemple, pour célébrer des fiançailles, il est de coutume dans presque toutes les cultures d'offrir à la fiancée une bague ornée d'un diamant. Pourquoi ? Auparavant, le diamant symbolisait la sincérité et l'importance que le fiancé accordait à sa dulcinée. Et la pierre rouge signifiait amour passionnel. Mais comme le dit le dicton, autre temps, autres mœurs. Les goûts et les cultures changent.

Les designers multiplient les modèles en s'armant de pierres précieuses taillées sous différentes formes et couleurs.

C'est pour dire que derrière la magie des bijoux, se cache aujourd'hui un secteur qui évolue avec de nouveaux modes de consommation, un marché lucratif, enfin un business qui attire de plus en plus d'investisseurs.

La preuve, après une hausse de 29 % en 2010, le cours de l'or bat record sur record. Il a franchi pour la première fois la barre des 1 500 dollars. Le métal jaune continue à s'apprécier et historiquement, il continue à évoluer à contre-courant du dollar, la clé de voûte traditionnelle du système monétaire international : si le billet vert faiblit, l'or s'apprécie, et inversement ! Le marché, à Maurice comme ailleurs, se porte bien. La consommation est en hausse. Pis, la demande, dopée par l'appétit grandissant des consommateurs de la Chine et de l'Inde, dépasse l'offre. Maurice ne fait pas exception à la règle. La consommation est légèrement en hausse. La vente de bijoux, principalement en or, s'est accélérée – du moment qu'on peut en tirer un bon prix avec l'appréciation de l'or – et les acheteurs sont de plus en plus nombreux. D'où l'importance de ce dossier.

Comme nous le dit un autre vieux dicton, tout ce qui brille n'est pas or. A travers ce dossier, Le consommateur qui vend ou achète des bijoux devrait pouvoir, nous l'espérons, séparer le bon grain de l'ivraie…

Comprendre les carats d'or et de bijoux

En joaillerie, le carat est utilisé pour exprimer la proportion d'or dans un alliage ou la qualité de l'alliage. Un carat était initialement une unité de poids basée sur la graine de caroube, utilisée autrefois au Moyen-Orient. Le carat sert maintenant à mesurer la pureté de l'or. Les carats correspondent au pourcentage massique d'or compris dans le métal et l'or pur est de 24 carats. Le carat est aussi utilisé pour les pierres précieuses (1 carat est à peu près équivalent à 200 mg). Légalement, les carats de tous les bijoux en or doivent être précisés.

Carat	Proportion de l'or dans l'alliage	Pourcentage	Pureté
10K	10/24	41,67 %	417
14K	14/24	58,33 %	583
18K	18/24	75,00 %	750
22K	22/24	91,66 %	917
24K	24/24	99,99 %	Pur

La mesure du poids en carats

Le poids d'un diamant se mesure en carats. C'est le facteur le plus aisé à déterminer. Un carat est divisé en 100 points. Un diamant de 75 points pèse donc 0.75 carat. Cependant, deux diamants de poids égal peuvent avoir une valeur fort différente selon la taille qu'ils ont subie, leur couleur et leur clarté. La qualité n'est pas uniquement une affaire de poids. Aujourd'hui, on utilise un système métrique pour peser les diamants et cette mesure est convertie en carat, qui est l'unité de poids du diamant. Les instruments utilisés pour calculer ce poids sont le micromètre à vis, la jauge Moh et la jauge à leviers, pour n'en mentionner que quelques-uns.

DOSSIER

Contrôle et expertise

Deux laboratoires de contrôle au service des consommateurs

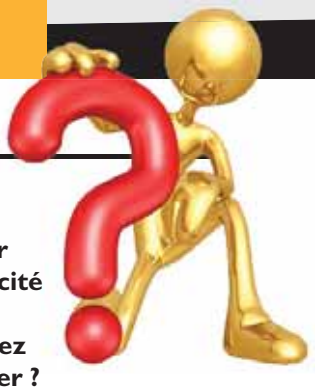
L'Assay Office a été créé en 1993 en vertu des dispositions du Jewellery Act et tombant sous la responsabilité du ministère du Commerce et de l'Industrie. Il a pour rôle de d'implémenter la loi relativement à la fabrication, la vente et l'importation de bijoux en or, en argent et en platine ou en alliages, ainsi que la classification des pierres précieuses. Logé aux 11e et 13e étages du Ken Lee Building, à Port-Louis, ce département compte un peu plus d'une vingtaine de personnes. Il dispose de deux laboratoires pour expertiser les bijoux, un pour l'analyse et l'autre pour la gemmologie.

Le premier laboratoire est chargé de conduire des tests sur les bijoux en or, en argent et en platine, ainsi qu'en alliages. Le laboratoire de gemmologie se charge de tester, d'identifier et de classifier les pierres précieuses. A partir de juillet de cette année, l'Assay Office ajoutera une nouvelle corde à son arc en assurant le « grading of diamonds », une autre forme d'identification et de classification.

Certifiée ISO 9001 et membre de l'Association internationale des bureaux de contrôle (IAAO), l'Assay Office propose un éventail de services, dont :

- les tests de bijoux en or, en argent et en platine ainsi qu'en alliages
- l'identification des pierres précieuses et semi-précieuses
- l'enregistrement de toute personne ou société spécialisée dans l'or, l'argent et le platine ainsi que les pierres précieuses
- l'enregistrement du commanditaire, de l'importateur et des marques d'identification
- le marquage des bijoux en or avec la marque de l'Etat à la demande des bijoutiers
- les campagnes de sensibilisation pour les consommateurs de bijoux
- l'assistance aux bijoutiers pour améliorer la qualité de leurs bijoux
- les enquêtes suite à des plaintes du public
- la gestion d'un centre de documentation

FAQ



Que faire si j'ai des doutes sur l'authenticité d'un bijou acheté chez un bijoutier ?

Si vous pensez que le bijou ne contient pas la quantité minimum d'alliages prescrite dans la loi ou que vous avez des doutes sur les pierres précieuses ou semi-précieuses dont il est serti ou simplement si vous voulez les faire vérifier, cela peut se faire à l'Assay Office. Un certificat d'analyse vous sera délivré contre un paiement de Rs 30 pour le test.

Avis d'expert :

Nous conseillons généralement aux consommateurs de faire expertiser leurs bijoux en cas de doute, car le certificat que nous délivrons est un gage de sécurité et d'authenticité. Nos services répondent aux normes internationales et sont certifiés l'Association internationale des bureaux de contrôle (IAAO).
Si les descriptions du bijoutier ne correspondent pas aux résultats de nos tests, le consommateur peut loger une plainte chez nous et nous agissons en conséquence.

Le contrôle des poinçons

Sur chaque bijou fabriqué et vendu, un poinçon de titrage est obligatoire. Un chiffre inscrit dans un losange et un logo permet de distinguer le titrage d'or.
A Maurice, deux poinçons sont utilisés: le poinçon de maître et le poinçon de titre. Le premier permet d'identifier le fabricant. Il est constitué de deux initiales du bijoutier et de deux chiffres encadrés dans un hexagone. Un dessin du poinçon utilize par le bijoutier est affiché sur un certificat dans sa bijouterie.
Le poinçon de titre, apposé sur un bijou certifie le carat et garantit le pourcentage minimum d'or fin dans le bijou.
Assurez-vous que le bijou contient ces deux poinçons.
Comprendre les différents poinçons de titre :

Poinçons de titres	Equivalent en carat
375	9
585	14
750	18
835	20
916	22
999	24

EN ARGENT OU EN PLATINE…

La législation fait provision pour un seul poinçon pour ces types de bijoux. Ce poinçon certifie le carat et garantit le pourcentage minimum d'argent ou de platine dans le bijou.

Pourquoi le prix de l'or grimpe-t-il autant ?

L'or est une valeur refuge qui, depuis longtemps, varie en fonction de l'économie mondiale. D'ailleurs, il n'y a pas si longtemps, la monnaie était encore indexée sur ce métal précieux. Aujourd'hui encore, le cours du dollar a une incidence importante sur le prix de l'or : quand le dollar se déprécie, le prix de l'or monte. Alors, pourquoi est-il autant monté ces deux dernières années ?

Le cours de l'or accède à des sommets jamais atteints. La dernière fois qu'il avait franchi les sommets, c'était quelques mois après le second choc pétrolier, en juillet 1980. Aujourd'hui, la crise du crédit aux Etats-Unis est en grande partie responsable de l'accélération de ce phénomène entamé depuis deux ans. Les investisseurs à la recherche de valeurs refuges ont débarqué sur un marché étroit, sensible aux fluctuations du dollar et où l'offre est très faible par rapport à la demande. Cela se vérifie d'ailleurs sur les prix affichés par la Banque de Maurice. De mai 2009 à mai 2011, soit en deux ans, le prix de l'or a augmenté de 35 %.

La hausse du cours de l'or, c'est aussi le signe du retour de l'inflation. Le marché de l'or est aujourd'hui très déficitaire, avec une production mondiale insuffisante par rapport à la demande des secteurs de la bijouterie (590 tonnes au troisième trimestre, soit 62 % de la demande totale), de l'industrie et des investisseurs. Cette situation perdure depuis vingt ans et s'aggrave d'année en année. De plus, le gouvernement chinois ayant autorisé ses citoyens à posséder de l'or, 1 milliard de consommateurs supplémentaires se sont rajoutés au marché des demandeurs.

La production mondiale stagne depuis quelques années, elle décline même. On estime qu'en moyenne, 2 500 tonnes d'or sont produites chaque année. Si l'or est encore très présent dans nos sous-sols, il devient quasiment impossible à exploiter. Aujourd'hui, on estime que de 120 000 à 140 000 tonnes d'or ont été entassées à travers le monde. D'autre part, l'or coûte très cher à produire. Pour en extraire quelques grammes, les compagnies minières doivent parfois creuser jusqu'à 3 000 ou 4 000 mètres de profondeur. Il ne reste aujourd'hui que les gisements les plus difficiles et même avec un cours très élevé, cela ne serait pas rentable pour les compagnies de les exploiter.

FAQ

Que faut-il exiger à l'achat d'un bijou en or, en argent ou en platine ?

A l'achat, la vente ou lors d'un dépôt pour une réparation, le bijoutier doit vous remettre un reçu avec les détails suivants :

- son nom, le nom de son magasin et son adresse
- la date de la transaction
- vos nom, prénom et adresse
- une description détaillée du bijou, son poids en grammes, son titre et son prix
- une description détaillée des pierres précieuses qui sertissent le bijou

Avis d'expert :

Nous recommandons aux consommateurs d'exiger un reçu à l'achat d'un bijou, car ce document représente une garantie de ce qu'ils ont acheté et contient des informations précises que le bijoutier doit indiquer. Tous les bijoutiers du pays sont enregistrés à l'Assay Office et sont tenus de le faire.

◗ Que prévoit la législation pour la vente des bijoux ?

Les bijoutiers ne peuvent fabriquer et mettre en vente que des bijoux au taux minimum prescrit par la loi (9 carats).

◗ Comment faire la différence entre une pierre précieuse et une pierre semi-précieuse ?

Vous pouvez les faire contre-expertiser à l'Assay Office, qui possède les équipements de dernière technologie pour les authentifier. L'expertise d'une pierre précieuse coûte Rs 200 par produit.

Evolution du prix de l'or

Form	Weight (Oz)	Weight (Gm)	Price Rs/Gm 18 mai 2011	Price Rs/Gm 18 mai 2010	Price Rs/Gm 18 mai 2009
Grains	0.5	15.55	14.6493	1399.87	1079.74
Grains	1	31.1	14.6493	1399.87	1079.74
Bar	3.215	100	14.6493	1399.21	1079.07
Bar	16.074	500	14.6493	1399.21	1079.07
Bar	32.148	1000	14.6493	1398.94	1078.79

Source : Banque de Maurice

Vendre ses bijoux, les règles à observer

Vous possédez de l'or et vous souhaitez le vendre ? Qu'il provienne d'un héritage ou d'un simple bijou, l'or est un métal précieux dont le cours à la bourse ne cesse d'augmenter. Vendre son or n'est pas une chose compliquée, mais vous devez être prudent et vous renseigner un maximum sur les conditions de vente. Nos conseils.

En vendant votre or aujourd'hui, vous profitez d'un cours boursier très élevé. En effet, plus le cours de l'or augmente, plus le vendeur perçoit de l'argent. A l'opposé, celui qui souhaite réaliser un achat devra verser davantage d'argent pour une même quantité d'or.

Si votre besoin financier n'est pas d'actualité, vous pouvez parfaitement garder votre or comme placement.

Quels objets en métaux précieux peut-on vendre ? Tout objet composé de ces métaux précieux peut être vendu :

- Colliers, bagues, chaînes, alliances, médailles, chevalières et pendentifs
- Bracelets
- Montres de grandes marques, montres en métal précieux
- Pièces de monnaie en or ou en argent
- Bijoux en or sans pierres précieuses
- Boucles d'oreilles

N'ayez recours qu'à des vendeurs accrédités et vérifiez l'authenticité et la valeur de votre bijou avant de le mettre en vente.

DOSSIER

Petit lexique de la bijouterie

Ce petit lexique permet mieux comprendre les termes les plus couramment employés dans le domaine de la bijouterie et de la joaillerie.

Argent : Le plus répandu des métaux précieux
Baguier : Instrument qui permet de mesurer le tour du doigt
Bijou : Petit ouvrage d'un travail élégant et d'une matière précieuse, qui sert de parure et d'ornement
Brillant : Diamant rond taillé brillant, c'est-à-dire avec 57 facettes
Carat : Deux unités de mesure distinctes : 1) Le poids des gemmes et 2) La proportion d'or dans un alliage
Collier en chute : Collier où les perles vont en augmentant de taille des extrémités vers son centre
Diamant : Le plus dur et le plus brillant des cristaux naturels, le roi des pierres précieuses
Feux : Les jeux de lumière sur les facettes d'un diamant quand on le met en mouvement
Gemme : Cristal naturel parfait de régularité et de pureté, transparent ou translucide, dans lequel joue la lumière, en lui donnant une brillance recherchée en bijouterie et en joaillerie
Grain : Mesure du poids des perles
Guillochage : Gravure et sculpture sur un métal précieux
Joaillerie : Se distingue de la bijouterie en ce qu'elle comprend dans son négoce les pierreries (Girard) et, surtout, en ce que les pierreries y prennent le pas sur les métaux précieux, utilisés essentiellement en monture
Joaillier : Celui qui travaille en joyaux et en pierreries, et dont la profession est d'en vendre
Lustre : L'éclat lumineux d'une perle
Manchette : Large bracelet
Maille : Forme des maillons d'une chaîne
Maillons : Anneaux d'une chaîne
Métrique : Taille de doigt qui se mesure à l'aide d'un baguier ou d'un triboulet et qui permet de déterminer le diamètre d'une bague
Or : Métal précieux à l'éclat solaire, inaltérable, indestructible, magique !
Parure : Aujourd'hui, une composition de bijoux assortis. Ex : bague, bracelet et collier
Pendants d'oreilles : Longues boucles d'oreilles articulées
Pendentif : Ornement porté au bout d'un cordon, d'un ruban ou d'une chaîne de cou. Peut être médaille ou médaillon, cœur ou porte-bonheur...
Pierres fines : Toute la gamme des gemmes sauf les 4 pierres précieuses
Pierres précieuses : Les gemmes les plus dures et considérées comme les plus belles, au nombre de quatre : diamant, rubis, saphir et émeraude
Platine : Métal précieux à l'éclat lunaire, inaltérable et dix fois plus rare que l'or
Poinçon : Marque frappée dans le métal qui certifie certaines caractéristiques : le poinçon de la garantie et le poinçon de maître par exemple
Serti : Technique de monture de pierres. Il existe environ une dizaine de sertis différents
Solitaire : Pierre montée seule, en bague ou pendentif
Triboulet : Outil qui permet de mesurer la taille des bagues

FAQ

Normalement, l'or s'apprécie. Mais pourquoi alors, quand on vend un bijou, on n'a que la moitié du prix qu'on a payé au moment de l'achat ?

Nombre de consommateurs se sont retrouvés dans ce genre de situation. L'explication fournie par les bijoutiers est que le consommateur a payé pour les métaux précieux, ainsi que pour le service, la main-d'oeuvre et autres frais tels que le design du bijou. Or, quand ce même bijou est mis en vente, ces frais ne sont pas tenus en compte. Le *Jewellery Act* ne couvre pas cet aspect, car selon les autorités concernées, il est difficile de contrôler les prix de vente des bijoux, comme pour un certain nombre d'autres produits.

Avis d'expert

Il est vrai que le consommateur qui vend ses bijoux n'aura jamais le même prix qu'à l'achat. C'est pour cette raison que nous leur conseillons souvent de s'adresser à plusieurs acheteurs afin d'avoir le meilleur prix possible. A notre niveau, nous ne pouvons intervenir. Nous n'intervenons que dans les paramètres établis par le Jewellery Act.

Amendes jusqu'à **Rs 50 000**

Le *Jewellery Act* de 2007 prévoit des sanctions contre les bijoutiers qui ne respectent pas les conditions relatives à la fabrication, la vente, l'importation et l'affichage de bijoux en or, en argent ou en platine ainsi que leurs alliages. Les amendes en cas d'infraction peuvent aller jusqu'à Rs 50 000.

EMPLOYEES WELFARE FUND

Education Loan

Helping you to build your career

Les taux d'intérêt les plus bas avec un minimum de frais de dossier

à partir de 5% d'intérêt aux employés du secteur public et privé

Des prêts jusqu'à Rs 2 million

pour vos études *ainsi que celles de vos enfants* à plein temps, temps partiel ou par correspondance

Remboursement jusqu'à 10 ans avec différentes options

New Loan Schemes

- Employees Welfare Loan at **7%** interest rate
- Employees Car/Motocycle loan Scheme at **8%** interest rate

Our Mission

To be responsive to the evolving needs of employees and their families and continue to devise and implement specific welfare schemes for the attainment of the objectives of the institution.

Calodyne sur Mer offre un nouveau concept d'habitation hotelière avec ses appartements individuels et autonomes qui favorisent des vacances familiales dans le confort et l'intimité. Calodyne sur Mer associe simplicité et élégance dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.

CALODYNE SUR MER
Avenue Mirabelle, Route Cotière, Grand Gaube
Tel: 288 0410 / 0510 / 2590 Fax: 288 4595
Email: calodynesurmer@intnet.mu

EMPLOYEES WELFARE FUND
6th Floor, Moorgate House, Sir William Newton Street, Port Louis
Tel : 208 8353 - Fax : 208 8399 - Email: info@ewf.mu / empwelfund@intnet.mu
Website: www.ewf.mu

4,000 C'
de composés
possède une
cinquant
cancé

La cigarette: Plus jamais !

Vous avez enfin choisi d'arrêter la cigarette. Il ne faut quand même pas vous leurrer. C'est une résolution difficile à respecter. Certains ex-fumeurs l'ont fait d'un seul coup. Ils y sont parvenus. D'autres ont échoué. Pourquoi ne pas chercher de l'aide ? Mais quelle méthode choisir ? Patchs, gommes à mâcher, cigarette électronique… Mélanie Jauffret, hypnothérapeute, et Diane Desmarais, nutritionniste, ont conçu leur propre méthode, celle d'allier les techniques d'hypnose et de la programmation neuro-linguistique.

Le tabagisme est un des principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires. Fumer augmente aussi les risques de cancers du poumon, du colorectal, du rectum ou encore de la bouche. C'est risques sont connus de tout le monde. Les campagnes anti-tabagisme se focalisent principalement dessus pour prévenir et sensibiliser la population. Mais nombre de fumeurs ont aussi besoin d'aide ou d'assistance pour en finir avec la cigarette. Le souhait est souvent émis, mais en avoir la volonté est une toute autre paire de manches. Les patchs à la nicotine, les gommes à mâcher ou encore les cigarettes électroniques sont différents moyens disponibles à Maurice. Toutefois, ces techniques ne marchent pas à tous les coups. Mélanie Jauffret et Diane Desmarais ont trouvé une formule vous invitant à arrêter de fumer sans trop d'efforts. « Les fumeurs pensent souvent que s'ils arrêtent de fumer, ils seront davantage stressés. D'autres croient qu'ils prendront du poids ou alors, ce sera la déprime. Nous avons trouvé un moyen de les aider dans leur motivation en organisant des ateliers de travail », fait ressortir Diane Desmarais.

Une seule séance, dit-elles, pourrait vous aider à arrêter la clope. Cet atelier de travail dure de cinq à six heures. Il est divisé en deux parties. C'est Mélanie Jauffret qui prend d'abord les commandes. Elle essaie d'aider les fumeurs à travers l'hypnose. « Si une personne décide de devenir un non fumeur, elle doit faire face à l'habitude, à l'accoutumance à la nicotine et à la peur. » Mélanie Jauffret leur parle alors des différentes manières de traiter ces problèmes.

Cette rencontre est aussi axée sur les croyances. Par exemple, les fumeurs pensent que lorsqu'ils sont angoissés, ils doivent griller une cigarette ou encore qu'une tasse de café doit être accompagnée d'une clope. Autre point qui est abordé : comment affronter les envies et la dépendance à la nicotine. A travers plusieurs conseils et exercices, Mélanie Jauffret apprend aux participants à surmonter la peur associée à l'arrêt du tabac. Elle parle aussi des méthodes à utiliser pour éliminer le désir de fumer une cigarette et surtout, comment ne plus jamais en ressentir l'envie.

Nourrir à nouveau son organisme

Diane Desmarais se charge, pour sa part, de la partie touchant à l'organisme du fumeur, notamment comment faire pour éviter le gain de poids et les étapes à suivre pour détoxiquer le corps après des années de tabagisme. Elle évoque alors les différentes façons de refaire le plein d'antioxydant et comment nourrir l'organisme. A la fin de la rencontre, les participants repartent avec un CD qui les guide davantage dans leur résolution. « S'ils ont des soucis ou encore des questions, ils peuvent reprendre contact avec nous, » indique Diane Desmarais.

est la quantité
chimiques que
cigarette. Une
taine est
rigène.

« Si une personne décide de devenir un non-fumeur, elle doit faire face à l'habitude, à l'accoutumance à la nicotine et à la peur.

Qu'en est-il de la réussite de cette méthode ? La nutritionniste affirme que le taux de réussite se chiffre à plus de 50 %. « Lors de chaque séance, nous recevons 25 participants. Certains arrêtent de fumer sur le champ. Pour d'autres, cette décision demande plus de temps. Plus de la moitié des participants ont arrêté de fumer. »

Diane Desmarais reste quand même convaincue que ce procédé comporte beaucoup d'avantages : « L'hypnose s'attaque à la base. Par exemple, beaucoup de personnes grillent une cigarette dès qu'elles sont angoissées. Lors de nos ateliers, nous les aidons à guérir de cette croyance. C'est aussi l'occasion de prendre en main des cas qui sont compliqués. « Parfois, nous constatons qu'une personne a besoin de séances individuelles et nous n'hésitons pas à la soutenir. Tandis que les patchs ou chewing-gums ne font que remplacer la nicotine. »

La méthode de l'hypnose n'est cependant pas encore entrée dans les mœurs mauriciennes. « Nous ne faisons pas vraiment de la publicité pour nos séances. Les gens prennent contact avec nous, après avoir lu des articles nous concernant. Ou alors, c'est parce qu'ils ont trouvé notre pamphlet chez un médecin. » Notre interlocutrice a adopté cette stratégie en raison du manque de temps et surtout parce que chaque atelier de travail peut accueillir seulement 25 personnes.

Par contre, à l'étranger, surtout en Europe et dans les pays anglophones, les ateliers de travail utilisant l'hypnose pour arrêter le tabac sont assez réputés.

Mélanie Jauffret et Diane Desmarais organisent ces ateliers depuis 2007. Ils ont lieu chaque semestre.et leur coût est d'environ Rs 3 000.

Avis aux fumeurs : La balle est maintenant dans votre camp!

COMBIEN ÇA COUTE ?

Si vous préférez opter pour les patchs. Sachez qu'ils sont en vente dans les pharmacies. Chaque boîte coûte Rs 635 et contient sept patchs. Certains sont de 15, 10 et 5 milligrammes. Les fumeurs doivent les choisir par rapport au nombre de cigarettes qu'ils grillent quotidiennement. Par contre, les gommes à mâcher contient Rs 300

Six mois déjà sans cigarette !

Laurent Lagesse :

Témoignages

Pendant 20 ans Laurent Lagesse a grillé une dizaine de cigarettes quotidiennement. Il y a six mois, ce gros fumeur a participé en compagnie de son épouse, Anabelle, à l'atelier de travail proposé par Mélanie Jauffret et Diane Desmarais. Depuis, il n'a pas allumé une seule cigarette.

« J'étais conscient des méfaits du tabac. En plusieurs occasions j'ai fait une pause, mais deux mois plus tard, je rechutais », explique Laurent. L'an dernier, il a reçu un courriel de Diane Desmarais. Cette dernière l'a invité à un atelier de travail sur l'arrêt du tabac. Cet habitant de Curepipe a voulu tenter le coup et il ne le regrette nullement. Cependant, au départ, Laurent était sceptique. « J'avais des appréhensions par rapport à ce qui peut se passer pendant une séance d'hypnose. » Puis il s'est jeté à l'eau. Dans cette aventure il a été rejoint par son épouse, qui fume également.Le jour J, le couple se rend à l'Ecole Mauricienne du Bien-être, à Forest-Side. Laurent affirme que dès qu'ils sont arrivés sur les lieux, ils ont été mis à l'aise et bien vite, ils ont adhéré à la séance d'hypnose. « Nous n'avons pas du tout pensé à la cigarette. Le lendemain, nous étions invités à un déjeuner et fait surprenant : toujours aucune envie de fumer. »

Or ce dernier nous confie qu'il repense parfois à la cigarette, mais il n'a toujours pas succombé à la tentation. « Annabelle ne peut même plus sentir la fumée de la cigarette », précise-t-il.

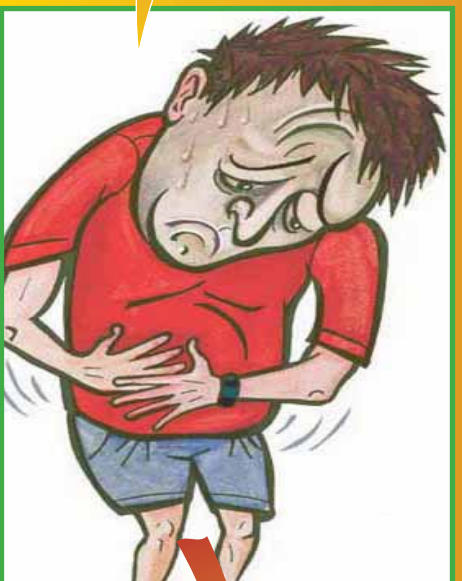
INFECTION À LA SALMONELLE

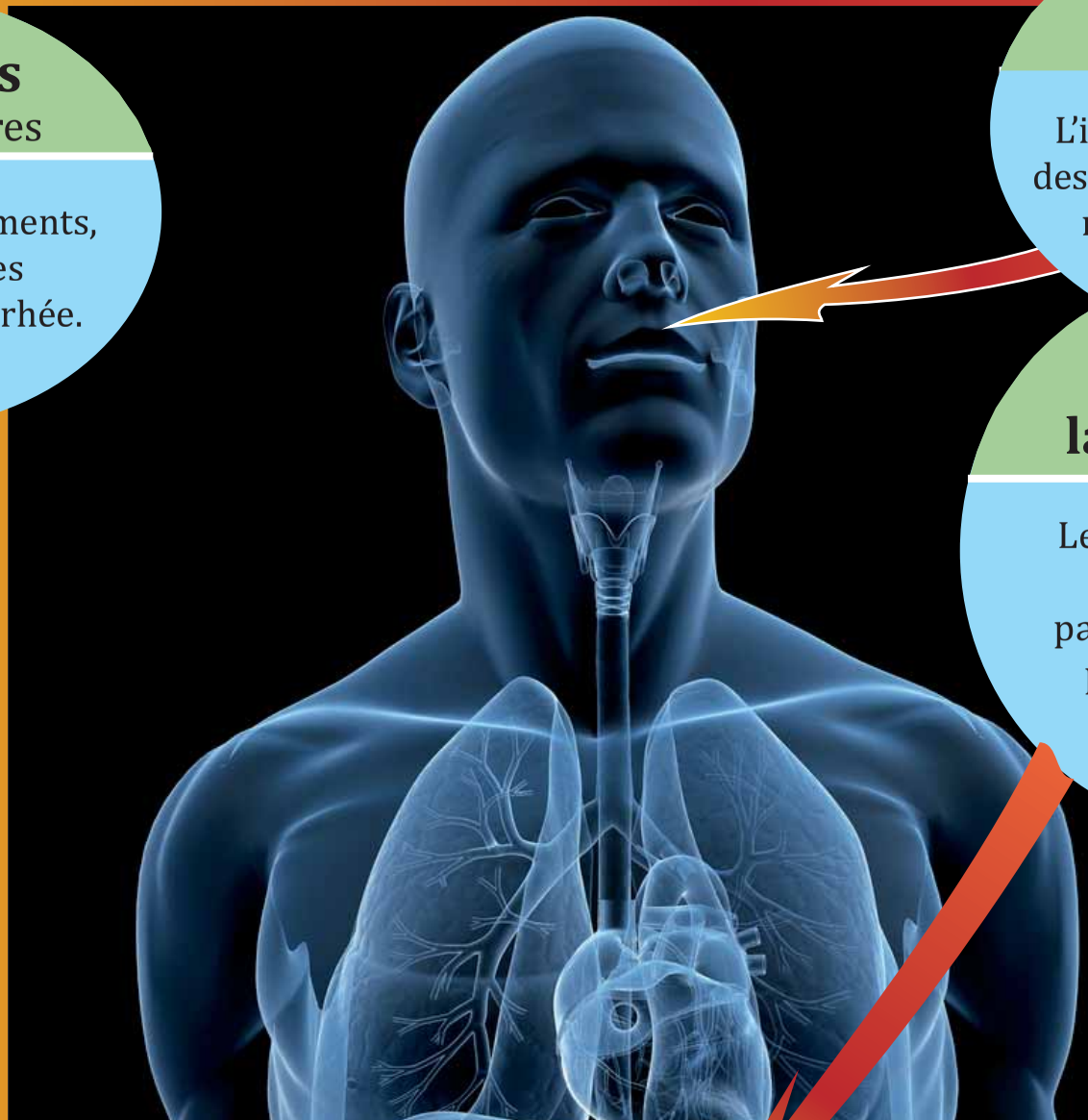
Presque tout type de nourriture ou de boisson peut être la cause d'une infection à la salmonelle, même si la viande et les œufs sont les sources les plus communes.

Symptômes

Dans 7-72 heures

Nausées, vomissements, fièvre, crampes abdominales diarrhée.





Voie de contamination

L'ingestion de la nourriture ou des boissons est la voie de contamination la plus fréquente.

Comment progresse la salmonelle

Les bactéries voyagent et se logent dans la paroi de l'intestin grêle pour commencer le cycle de vie

Dans les cas graves, où les bactéries traversent la paroi intestinale,

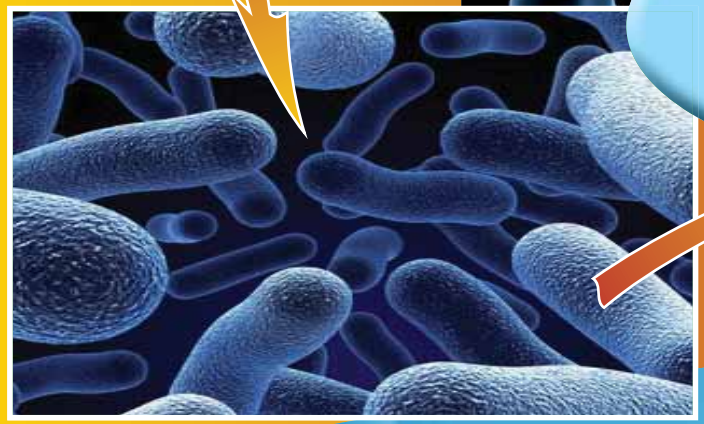
l'infection peut être mortelle si elle n'est pas traitée correctement.

4 à 7 jours

La maladie va de légère à grave, la plupart des gens s'en remettent sans traitement.

Cas aggravés

Une aggravation est plus probable chez les nourrissons, personnes âgées, personnes présentant un déficit immunitaire.



Traitement

Les antibiotiques oraux ou injectés, généralement pour 2 semaines.

SavoirChoisir

N° 5 / juin 2011

Au bras ou au poignet, système de mesure traditionnel ou digital… Le tensiomètre est un outil indispensable dans le milieu médical. Cet appareil, en vente libre, est un moyen sûr de contrôler sa tension artérielle chez soi au lieu de se rendre chez le pharmacien ou le médecin, à la clinique ou à l'hôpital.

LES TENSIOMÈTRES

Mesurer sa tension artérielle chez soi

Rs 1 200

C'est le prix moyen d'un tensiomètre électronique, en vente dans certaines pharmacies et boutiques spécialisées dans les équipements médicaux. Le manopoire et le manobrassard sont plus rares. Mais il est possible de s'en procurer en passant une commande chez un importateur local ou en l'achetant en ligne. Le prix : de Rs 2 500 à Rs 4 000.

Vous êtes une personne hypertendue ou stressée et vous souhaitez contrôler votre tension artérielle, qui indique la force exercée par le sang contre les parois des artères ? Mesurer soi-même sa tension artérielle est un réflexe utile et désormais recommandé pour confirmer le diagnostic de l'hypertension artérielle. Ces mesures permettent également de s'assurer de l'efficacité du traitement et de vérifier si la tension artérielle est suffisamment contrôlée. Dans bien des cas, la prise d'une mesure de la tension lors des consultations chez son médecin est insuffisante, car celle-ci varie beaucoup au cours d'une journée.

Ce geste est une aide précieuse pour le médecin, qui peut ainsi surveiller l'efficacité du traitement qu'il a prescrit une fois que le diagnostic d'hypertension artérielle a été confirmé. Une tension bien équilibrée limite les risques d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral. En effet, lorsque la pression du sang se révèle trop importante (mesurée chez un sujet au repos), les artères confrontées à cette hypertension se modifient : les parois des grosses artères se rigidifient et perdent de leur souplesse, et celles des petites artères s'épaississent, ce qui diminue leur capacité à se dilater.

Le manobrassard. Le tensiomètre manobrassard dispose du manomètre directement fixé sur le brassard. Le manomètre est le système de mesure qui permet donc de lire la tension du patient. Dans le cadre du manobrassard, la mesure se lira directement sur le bras. Ce type d'appareils a fait ses preuves et reste le seul à pouvoir se fixer au bras du patient au moyen d'une sangle. Les sangles permettent d'adapter le brassard plus facilement suivant la morphologie du patient. C'est le premier tensiomètre à avoir été commercialisé et beaucoup de médecins se portent encore vers lui.

Le manopoire. Le tensiomètre manopoire dispose du manomètre au niveau de la poire. La poire est la partie de l'appareil qui permet de gonfler le brassard pour prendre la tension. Le manopoire, comme le manobrassard, utilise la méthode auscultatoire pour prendre la tension. Au contraire du manobrassard, le manopoire permet de changer le brassard très rapidement en retirant simplement le tube ou en dévissant le raccord en métal qui relie le manomètre au brassard. Les médecins

6 règles à observer

1. Mesurer la tension artérielle au calme et au repos
2. Se reposer quelques minutes avant la prise de tension
3. Etre bien installé en position assise
4. Ne pas réaliser les mesures dans un environnement bruyant
5. Ne pas prendre sa tension après un exercice physique intense
6. Ne pas fumer en prenant sa tension

peuvent donc passer d'un brassard classique à un brassard obèse ou nourrisson en quelques secondes. Avec un brassard plus léger, le tensiomètre manopoire est donc plus simple à poser sur le bras du patient. Le manopoire peut s'utiliser sur des personnes aux morphologies bien différentes. Un point considéré comme un avantage pour des médecins généralistes qui comptent des patients bien différents dans leur file active.

Tensiomètre électronique.

Le tensiomètre poignet, dont la fiabilité n'est plus à prouver avec les améliorations technologiques qu'il a connues depuis une vingtaine d'années, est l'appareil le plus utilisé dans le cadre de l'automesure. Facilement transportable, il sera très utile pour des personnes souvent en déplacement. Le tensiomètre électronique dispose d'une bande que l'on place sur le poignet. Utilisable sur des enfants, mais aussi sur des adultes ou des personnes souffrant d'obésité, le tensiomètre électronique poignet conquiert de plus en plus de médecins lors des consultations à l'extérieur. D'autre part, les appareils d'automesure sont validés par des associations internationales et disposent d'une classification OMS.

A vous de faire votre choix !

Où s'en procurer ?

Ces appareils ne sont disponibles que dans quelques pharmacies du pays. Vous pouvez vous en procurer en passant une commande auprès de votre pharmacien ou en prenant contact avec les importateurs d'équipements et matériels médicaux. Ducray Leloir, par exemple, en importe et a ouvert un showroom à Port-Louis. Les prix varient de Rs 1 200 à Rs 4 000.

Combien de mesures effectuer ?

3 mesures le matin, 3 mesures le soir, 3 jours de suite, soit 18 mesures. Ainsi effectuées, elles aideront le médecin à juger du niveau de la tension artérielle et de l'efficacité des traitements. Le nombre de jours de surveillance peut être plus élevé si le médecin le décide. Pourquoi trois mesures de suite ? Parce que les causes d'élévation de la tension sont diverses : émotion, stress, cigarette… Difficile donc d'obtenir deux résultats identiques, et se contenter d'une seule valeur risque d'induire en erreur. Ensuite, on note soigneusement tous les chiffres indiqués par l'appareil et on les présente à son médecin qui, au vu de la moyenne de ces valeurs, décide ou non de modifier traitement. Certains appareils enregistrent les données. Dans ce cas, ils conservent en mémoire le dernier taux de tension relevé. Mieux vaut ne pas prêter le sien, car si plusieurs personnes l'utilisent, cela risque de brouiller les résultats.

Comment se calcule la tension ?

La tension artérielle s'exprime à l'aide de deux chiffres. Le premier correspond à la pression artérielle systolique (PAS), c'est-à-dire la pression du sang lorsque le cœur se contracte et se vide. Le second, à la pression artérielle diastolique (PAD), celle du cœur qui se relâche et se remplit de sang. On considère qu'une tension est normale lorsque le premier chiffre n'atteint pas 14 et que le second reste inférieur à 9. Mesurée en millimètres de mercure (140/90 mmHg), elle est généralement énoncée de façon abrégée : 14/9.

L'étanchéité, mère de

La perte de chaleur en période hivernale devient souvent un véritable casse-tête. S'il fait froid ou chaud à la maison, alors que le climatiseur est à fond, c'est souvent dû à un déficit dans l'isolation de la maison. Le renforcement de son étanchéité est, dans bien des cas, la solution à ce problème, même s'il existe des petits trucs et astuces pour éviter de mettre de la pression sur votre budget. Et surtout sur votre facture d'électricité.

Le niveau de confort de notre habitat est souvent lié au bien-être que l'on y ressent. Qui parle de bien-être, parle de la qualité de l'air et de la température.

La tendance du moment est les climatiseurs « Inverter » - ou réversibles. Ces appareils fonctionnent en mode chaud et froid, permettant ainsi de réguler la température à l'intérieur de votre maison en fonction de vos besoins. Le prix n'est toutefois pas très abordable : Rs 70 000 à monter. Comme toute nouvelle technologie, le prix de lancement est souvent chaud, très chaud. Mais pas pour très longtemps.

Pour ceux qui commercialisent ce type de climatiseurs, les consommateurs peuvent en tirer les bénéfices malgré un coût élevé. Ahmad Mawlaboccus, Sales Executive chez Climapro, affirme en effet que le consommateur est gagnant sur le long terme. « Ce modèle utilise 30 à 50 % moins d'électricité que les autres », souligne-t-il. Il parle ici du LG Invertor : « Ce climatiseur utilise un compresseur à vitesse variable. Sa puissance peut, de ce fait, s'adapter aux conditions intérieures, évitant ainsi qu'il ne fasse trop froid ou trop chaud. Autre avantage, ces appareils sont moins bruyants que les modèles standard. Leur compresseur est à l'extérieur et le bruit ne risque pas de vous déranger. »

Pour ce représentant en climatisation, un appareil à double fonction comprend un autre avantage : « Souvent c'est au début de l'été que les climatiseurs tombent en panne. La raison : ils n'ont pas été utilisés et leur compresseur n'a pas fonctionné pendant six mois. »

Cependant, si vous ne pouvez pas vous offrir le LG Inverter, pas de souci. Il existe d'autres façons d'être confortable et de ne pas voir sa facture d'électricité monter en flèche. Les experts dans le domaine des climatiseurs font ressortir qu'il est essentiel d'acheter des climatiseurs en fonction de la superficie de la pièce. « Pour une chambre de 180 pieds carrés, un climatiseur de 12 000 BTU est conseillé. Si en vous achetez un qui est moins puissant, l'appareil continuera à tourner, mais la chambre ne se refroidira pas. »

Le Sales Executive de Climapro conseille aussi aux consommateurs de procéder à un entretien régulier de leur appareil. Autrement, le filtre sera moins performant. Autre astuce : régler

COMBIEN CA COÛTE ?

Le Placo, le double vitrage…

Le Placo est une plaque de plâtre couramment utilisé pour assurer une bonne isolation. Si vous souhaitez avoir recours à ce système, vous devez compter environ Rs 1 000 par m^2. De nombreux bâtiments à Ebène et villas ERS en sont dotés. Il est davantage apprécié car il est écologique. Autre méthode qui a fait ses preuves : le double vitrage. Si vous souhaitez un simple doublage, pour une fenêtre en PVC de 1 200 cm par 1 200 cm, vous devez compter environ Rs 9 000 pour un simple vitrage. Le double vitrage coûte deux fois plus cher. Dans les deux cas, l'épaisseur de la vitre est de 6 mm. Pour une porte, cela peut coûter jusqu'à Rs 15 000.

Sureté !

son climatiseur sur 23 ou 24°C. « Si le thermostat est sur 20°C, il bouffera beaucoup d'électricité », recommande-t-il.

Mais attention ! Un des gros problèmes liés aux climatiseurs est bel et bien la perte d'air (chaud ou froid), qui est étroitement liée à l'isolation de votre habitat. Kamal, expert dans ce domaine, confirme ce point. « Les fuites d'air sont les ennemies de la climatisation », dit-il, « d'où l'importance de placer votre appareil dans un endroit hermétique. Si vous voulez refroidir la pièce, mais y a des échappements d'air, c'est sûr que le compresseur va continuer à tourner et consommera beaucoup d'électricité. »

Et là, la problématique d'étanchéité risque de faire très mal au budget familial. La consommation d'énergie est plus conséquente, donc la facture du CEB pèse plus lourd.

Il est primordial d'être prévoyant si vous envisagez d'équiper votre maison de climatiseurs ou si vous avez un projet de construction. De nombreuses questions se posent. Tout d'abord, quel type d'habitat, car les solutions ne seront pas les mêmes pour un appartement ou pour une maison. Ensuite, existe-t-il un système de ventilation ou pas ? Si oui, est-il performant ? Les réponses à ces questions permettront de trouver des solutions et surtout, d'évaluer l'impact des installations futures sur les consommations d'énergie.

D'où l'importance, encore une fois, de faire appel à un expert afin d'entreprendre une évaluation complète de votre habitat par rapport à la mise en place d'un système de ventilation ou de climatisation. Cette étude va permettre de déterminer précisément l'efficacité du projet, et surtout son coût. Plusieurs solutions aux coûts variés existent pour renforcer l'étanchéité de sa maison. Avoir des fenêtres à vitrage isolant est par exemple, un moyen d'éviter les fuites d'air. Autre possibilité, les revêtements anti-chaleur. Ces produits peuvent être appliqués sur certaines parois de la maison pour absorber la chaleur.

Pour conclure, il est important de considérer trois facteurs essentiels avant de vous équiper d'un système de climatisation (chaud ou froid) ou de ventilation : la superficie de la pièce, son étanchéité et votre budget.

6e sens
Une technologie économe

Certains climatiseurs sont dotés d'une nouvelle technologie : 6e sens. Celle-ci permet d'adapter la température et la vitesse de ventilation à l'air ambiant. Elle comprend un capteur qui analyse la température de la pièce, adapte les différents paramètres et contrôle la température en détectant les moindres variations pour maintenir une température confortable. Le principal avantage : ce 6e sens permet des économies d'énergie importantes.

TRUCS ET ASTUCES

Un truc facile pour empêcher l'air de passer est de mettre des rideaux devant les portes et fenêtres et d'équiper les seuils des portes d'un bourrelet. Ceux-ci sont disponibles en plusieurs modèles adaptés aux différents types de portes. Bien sûr, ce truc n'empêche pas aussi d'investir dans des fenêtres en PVC à double vitrage. Cela ne dépend que de votre budget !

COURIR OU MARCHER ?

Pour vous aider à faire votre choix entre ces deux atouts forme, Savoir Choisir vous apporte un éclairage sur ces deux activités et aussi les types d'équipement, notamment les chaussures à adopter.

La méthode

Courir ou jogger. Cette activité sollicite presque tous les muscles, le système cardiovasculaire et les articulations. L'effort est long et on court en général entre 30 minutes et 1h. C'est donc un sport d'endurance. Question préparation, il faut gérer son alimentation. Ne pas manger trop riche mais avaler quand même ce qu'il faut comme des protéines, vitamines, laitages et bien sûr prendre des barres de céréales ou des fruits secs pour éviter l'hypoglycémie réactionnelle.

Débutante, intermédiaire, confirmée, l'essentiel est de courir à votre rythme.

La marche ou le footing. Mettre un pied devant l'autre, c'est simple et cela vous tonifie de la tête aux pieds. La marche est moins violente que le jogging et elle muscle en douceur. L'idéal est de marcher 30 à 45 minutes par jour. Pour être efficace, il faut se déplacer d'un bon pas. Progresser à un rythme minimum de 4 kilomètres par heure. A la fin, étirez-vous pour détendre vos muscles.

Pour qui ?

Il n'y a pas d'âge pour courir à partir du moment où vous n'avez pas de problèmes cardiaques ou d'arthrose sévère de la hanche ou du genou. Cette pratique est également déconseillée aux personnes en surpoids.

A l'inverse, tout le monde peut faire de la marche !

Où en faire ?

Le lieu est important et similaire pour les deux. L'idéal est de privilégier les espaces sans circulation comme les bords de mer, les parcours de santé etc.

Les atouts

Courir galbe la silhouette car on muscle en longueur plus qu'en volume contrairement à la musculation, par exemple. La course à pied est un atout minceur car elle brûle beaucoup de calories. On élimine le gras et environ 500 cal pour 1 h de course à 10 km/h. Au niveau mental, on se défoule, on oublie et on se dépasse, bref on se fait du bien !

Marcher à bonne allure, dope l'oxygénation et favorise la micro-circulation des tissus de la peau.

Echauffement

Le jogging peut provoquer des blessures musculaires : tendons d'Achille, chevilles, genoux, la peau des pieds à cause des frottements. L'échauffement est donc important et il faut mieux courir sur des terrains souples.

L'équipement

Il est le même pour les deux si on fait de la marche une vraie séance de sport. Baskets, vêtements confortables et si vous pouvez, un podomètre pour connaître votre vitesse, le nombre de foulées et la distance parcourue.

La règle d'or : marcher en chaussures adaptées et non en talons !

Courir ou marcher à vous de choisir mais tout kilomètre parcouru est bon à prendre !

info

Reconnaître sa façon de courir

Pour bien choisir ses chaussures de course, il faut tout d'abord connaître sa façon de courir. Pour ce faire, il suffit de bien observer le talon des chaussures habituellement utilisées pour les courses à pied. Si la semelle des chaussures est restée droite, la façon de courir est « droit », il n'y a aucun problème. Si le côté droit des chaussures est plus usé que celui du gauche, la façon de courir est dite « pronatrice » et dans le cas contraire, la foulée est dite supinatrice. Les coureurs qui ont ces façons de courir doivent donc acheter les paires de chaussures adaptées à leurs pieds.

Les semelles, glissées à l'intérieur de la chaussure, sont le point de contact entre votre pied et la chaussure. La plupart des baskets sont vendues avec des semelles de série, de plus ou moins bonne qualité. De la fine épaisseur de mousse à des matières plus élaborées, elles maintiennent de façon inégale la voute plantaire selon leur rembourrage. Une semelle pour chaussures de course est conçue pour restaurer l'alignement neutre de votre pied. Beaucoup

La question paraît anodine. Il n'en est rien ! Courir demande des chaussures confortables et adaptées à la forme du pied pour éviter entorses, ampoules et autres blessures. Le poids et le type de surface sont aussi à prendre en compte. Voici quelques conseils pour bien choisir la paire de chaussures qui vous suivra dans vos footings et vos courses.

1 Faites attention à votre pointure

Lorsque vous courez, votre pied glisse vers l'avant de plusieurs millimètres, voire d'un centimètre. Quand vous essayez une paire de chaussures, assurez-vous que vos orteils ne butent pas sur l'avant du pied… au risque d'avoir des ampoules et des ongles noirs ! Laissez un centimètre entre les orteils et le bout de la chaussure. Vos chaussures de course à pied seront donc souvent d'une taille supérieure à celles de ville.

2 Votre poids compte !

On ne choisit pas le même modèle de chaussures selon que l'on pèse 60 ou 90 kg. Au-dessus de 80 kg, donnez la priorité à l'amorti, privilégiez une semelle intermédiaire en mousse plus ferme et une technologie d'amorti additionnel au niveau du talon et à l'avant du pied. Car, quand le talon arrive au sol, la force correspond à environ trois fois le poids du coureur, déterminant pour la fermeté de l'amorti de la chaussure.

3 Quel type de terrain?

Votre chaussure doit être adaptée à la surface pratiquée. Sur route, privilégiez un bon amorti, car c'est sur ce terrain que les chaussures s'usent le plus. Si vous courez sur des chemins, préférez un bon maintien du pied et une semelle crantée, adaptée aux obstacles naturels.

4 Choisissez vos chaussures en fin de journée !

Pendant l'effort, votre pied gonfle, et au-delà de 30 à 45 minutes de course, votre pied a tendance à s'écraser. Achetez plutôt vos baskets le soir, quand votre pied est gonflé. N'oubliez pas de signaler au vendeur la surface sur laquelle vous courez – il faudra un meilleur amorti sur route et un meilleur maintien sur chemin – la longueur et la fréquence de vos entraînements.

5 Quand renouveler ses chaussures ?

N'attendez pas la blessure pour changer vos chaussures de course à pied. Celles à semelle épaisse vous permettent de faire entre 1 500 et 2 000 kilomètres. Pour les paires plus légères, comptez 500 kilomètres maximum (modèle spécifique pour la compétition).

Semelles spécifiques, entre Rs 500 et 1,200

de blessures (douleurs des genoux, des talons, du bas du dos, des chevilles, etc.) trouvent leur origine dans la mauvaise position du pied. Une bonne semelle place le pied dans une position neutre, ni trop à droite, ni trop à gauche, ce qui améliore l'efficacité de chaque foulée et réduit les mauvais chocs dans tout le reste du corps. Pourquoi les semelles apportent-elles tous ces bienfaits ? Quand votre pied se trouve dans cette position idéale durant tout le mouvement de la course, votre corps absorbe convenablement les impacts et se maintient dans un alignement correct. Confort et performance : ces deux objectifs vont de pair, et les semelles constituent un outil indispensable pour les atteindre.
Pour cela, vous pouvez vous rendre dans un bon magasin de sport qui propose directement des semelles. Comptez entre Rs 500 et Rs 1,200 pour des semelles spécifiques en magasin.

La gym à moindre coût, c'est possible !

Pour pratiquer le fitness chez soi, un bâton, une paire de dumbell (1 à 3 kg), un tapis de gym et une paire de « rubber bands » (élastiques) et, si vous voulez, un ballon suisse peuvent suffire. Les appareils du type rameur ou tapis de courses sont complémentaires mais pas indispensables.

1. Un ***tapis de yoga*** ou un matelas 2' X 4' X 1" pour faire vos exercices au sol, abdominaux, étirements et autres...

Rs 300

2. Un ***ballon suisse*** ou ballon d'exercice de grosseur appropriée selon votre grandeur (et non votre poids). Une fois assis dessus, vous devriez avoir le genou fléchi à 90 degrés... Un atout assez intéressant puisqu'il y a des tonnes d'exercice qu'on peut faire avec un ballon!

Rs 500

3. Un ***set de poids libres*** (dumbells) de 3lbs de 5lbs, de 8lbs et de 10lbs. souvent, ils sont vendus en set comme ça... assurez-vous de ne pas acheter les poids qui sont recouverts d'un tissus à la grandeur parce que vous allez voir qu'après quelques séances, ça sent pas très bon!

Rs 850

4. Deux ***élastiques*** avec des poignées de résistances différentes.

Rs 350

5. Un ***bâton de gym*** (même si un simple manche à balai peut faire l'affaire). Par sa légèreté et la variation des écarts de prise qu'il permet, le bâton de gym sert à effectuer un grand nombre de mouvements.

Rs 100

l'info

Adaptez toujours le vélo à votre morphologie que ce soit au niveau de la hauteur de la selle, l'éloignement du guidon ou de la position assise, cela évitera tout risque de mal de dos. Pour un entraînement optimal n'oubliez pas de pédaler en ayant le dos bien droit, tout en serrant les abdominaux et en dégageant les épaules.

Vous n'avez pas de temps, mais vous voulez garder la forme ou votre taille... Maintenir son corps sans contraintes de temps ni de lieu, c'est possible en choisissant de le faire à la maison.

Le prix des appareils proposés est très variable. Un simple stepper peut coûter Rs 1700. Le plus cher, peut aller jusqu'à Rs 40,000. Mais un prix trop bas cache souvent un matériel peu fiable, n'offrant pas de garantie de fiabilité et de longévité. Cela ne veut nullement dire qu'il vous faut investir dans les équipements les plus chers. Les équipements fitness les plus onéreux proposent en effet une électronique embarquée facilitant le choix des programmes et les réglages, certains sont alimentés sur secteur et disposent d'un réglage digital pour ajuster la machine à l'effort désiré. Exemple : un tapis de course, à l'instar du Proteus Dreadmill MTM 450 se commercialise à Rs 83,000 ! Alors qu'un Mi-Stepper de la marque Jet Stream peut coûter seulement Rs 1,765.

Faites vot

Le choix de l'appareil adéquat se fait en fonction des objectifs du client, de ses besoins et de ses capacités physiques. Il se fait en fonction du prix de l'appareil, de sa taille, puisqu'un appareil de musculation d'appartement doit convenir aux dimensions de la pièce réservée à l'activité.

Malgré le grand nombre d'appareils fitness proposés, entre l'envie et le fait de démarrer une activité chez soi, il y a un gouffre que de nombreux aspirants sportifs — ou ceux qui veulent se remettre au sport — n'arrivent pas à franchir.

Mais rappelez-vous, en salle ou à domcile, la motivation reste ainsi l'élément moteur de cette — nouvelle — résolution.

A partir de Rs 7,000

Combien ça coûte ?

Fitness en salle ou à domicile, les deux options sont bonnes. C'est une question d'envie et de motivation. En matière de dépenses, l'investissement est presque le même. Si par exemple, vous optez pour un vélo d'appartement et vous choisissez de le rembourser mensuellement, vous aurez à investir entre Rs 500 et Rs 1 000 par mois, dépendant bien sûr du modèle de l'équipement. Ce qui revient presque au même, car le tarif mensuel se situe entre Rs 500 et Rs 1 000 pour une salle de gym. Faire le gym chez soi comporte toutefois des avantages non négligeables. Par exemple, investir dans des équipements vous permet d'en être le propriétaire et, donc, de l'utiliser quand vous le voulez. Ceci vous vous permet d'économiser du temps et de gérer votre emploi du temps. Pour les moins motivés ou ceux qui manquent de volonté, il vaut mieux choisir la pratique en salle. A la maison, on a tendance à abandonner plus vite et plus facilement, à être dérangé par le téléphone, ou à trouver autre chose à faire. En salle on se sent obligé de travailler. A vous de choisir !

re gym à domicile !

CÔTÉ TECHNO

La calorie Jump fait partie des accessoires dont on ne va bientôt plus pouvoir se passer. Un : elle annonce sur son compteur digital la victoire des calories brûlées.
Deux : elle nécessite peu d'efforts pour un maximum d'efficacité (pour infos : un quart d'heure équivaut à une demi heure de footing ou de squash. Soit : 200 calories.)
Trois : elle nous rappelle les cours de récréation, et booste notre moral.
Exercice cardiovasculaire s'il en est, la corde à sauter muscle jambes et fessiers, tonifie le dos, les épaules et la sangle abdominale. Mais il faut, bien sûr, adopter la bonne posture, à savoir : le dos bien droit, les pieds joints et les bras le long du corps. C'est l'élan des poignets et des avant-bras qui fait tourner la corde. On n'a pas fini de sauter de joie !

STEPPER

Le stepper est idéal pour les personnes qui souhaitent travailler les muscles des jambes, les fessiers et tout l'appareil respiratoire. Ce type de machine convient aux personnes de condition sportive assez robuste, le step étant une activité très physique. Effectivement, cette activité est comparée à l'exercice qu'on effectue en montant les marches d'un escalier. En utilisant un stepper, le système cardio-vasculaire est renforcé et cet appareil de musculation d'appartement favorise également la perte de poids. Toutefois, sa principale fonction est de préserver la forme du sportif. En choisissant un stepper, il est essentiel de prendre en compte la régularité de vos séances sportives. Pour un débutant, préférez le mini-stepper et choisissez un stepper stable dont le poids est proportionnel au vôtre, afin d'éviter tout accident.

l'info

L'utilisation d'un stepper réduit de 50% les risques d'infarctus, le taux de cholestérol et de graisse, évacue le stress et les autres problèmes psychologiques, tout en régularisant la pression artérielle.

VÉLO D'APPARTEMENT

Le vélo d'appartement est l'appareil de musculation le plus connu. Il convient aux personnes qui souhaitent travailler leurs articulations. Son utilisation favorise la perte de poids et renforce le système cardio-vasculaire, la respiration, les muscles abdominaux, ceux des jambes et les fessiers. Si vous êtes adepte du cyclisme, c'est l'appareil qu'il vous faut. Son plus grand avantage consiste en sa petite taille, ce qui permet de l'installer dans n'importe quelle pièce, chez vous.

Le tapis de course

Très prisé par les sportifs, il permet de vous entraîner à votre rythme et de moduler le niveau de difficulté selon vos objectifs. Il peut être à la fois un allié pour les entraînements et votre entraîneur personnel, vous indiquant la marche à suivre durant l'entraînement. Grâce aux diverses fonctionnalités de cet appareil, vous pouvez calibrer chaque entraînement de façon différente en personnalisant la cadence de course, le dénivelé, le type de programme … Bref, tout un choix de fonctionnalités diverses et variées avecune relative simplicité d'utilisation et de prise en main.

l'info

L'avantage non négligeable du tapis de course est sa technologie, qui permet d'absorber les chocs des foulées au niveau du dos et des genoux, contrairement au bitume. L'achat et l'utilisation de cet appareil doit respecter des règles, à savoir la dimension du tapis, le poids, la motorisation, la taille, la structure et l'inclinaison, la vitesse et les capteurs cardiaques.

Console facile à utiliser rassemblant plusieurs boutons dont un de sélection. Appareil fonctionnant presque tout seul !
Poignées ergonomiques permettant de nombreux exercices. Les crosstrainers Bremshey Sport sont conçus pour toute la famille, des plus jeunes aux plus âgés. Poignées confortables et ergonomiques.
A partir de
Rs 12000
Toutes les articulations sont sécurisées au moyen de capuchons.

L'elliptique

Que vous soyez néophytes, vous souhaitez vous préparer en professionnel, l'elliptique est l'équipement le plus en vogue actuellement! Pourquoi est-il si populaire aujourd'hui ? C'est très simple : il est polyvalent et confortable.
Les avantages de cette polyvalence : tonification, sensation de bien-être, perte de poids ou travail d'un groupe musculaire donné. L'elliptique fait partie de ce que l'on appelle la « nouvelle génération d'appareils cardio ». Ses principaux objectifs sont de vous permettre d'améliorer votre capacité respiratoire et de brûler un maximum de graisse tout en effectuant un entraînement complet.
Avec l'elliptique, chacun travail à son rythme ! En effet, vous pouvez effectuer un travail musculaire en douceur, conseillé pour les personnes plus âgées, ou de façon plus rythmée et plus vive pour les sportifs plus confirmés.
Pour les personnes en phase de convalescence, il permet une rééducation post-traumatique conseillée par les professionnels de santé. Enfin, pour un suivi optimal des efforts, l'elliptique est équipé d'un tableau de bord complet doté du calcul de la fréquence cardiaque, du rythme, de la résistance…

l'info

Le principal avantage de cet appareil est le fait d'être capable de solliciter pas moins de 80 % des muscles du corps. Un effet tonifiant garanti !

LE RAMEUR

Le rameur permet de se muscler de manière harmonieuse tout en entretenant sa forme. C'est un appareil de cardio-training complet aussi bien pour les sportifs amateurs ou débutants que pour les athlètes confirmés. Comme l'elliptique, le rameur permet de mobiliser pas moins de 80 % des muscles du corps, ce qui permet une meilleure tonification à la fois des membres supérieurs et inférieurs. Les muscles les plus sollicités et travaillant le plus par le biais de cet appareil sont les épaules, les bras, le dos, les pectoraux, les cuisses et les mollets ; de plus, les muscles à l'avant et à l'arrière des jambes et des bras sont tout autant sollicités.

allsport

Email: allsport@intnet.mu

ORIGINALITY + QUALITY = ALLSPORT

- **PORT LOUIS,**
  50, RUE VOLCY POUGNET
  Tel: 208 8272
- **RICHE-TERRE,**
  JUMBO COMMERCIAL CENTRE
  Tel: 248 8917
- **SHOPRITE,**
  COMMERCIAL CENTRE
  Tel: 454 3693
- **CUREPIPE,**
  RUE CHATEAUNEUF
  Tel: 676 1513
- **ROSE HILL**
  CORDOBA, PLACE MARGEOT
  Tel: 464 1450
- **PORT LOUIS,**
  WATERFRONT, CAUDAN SG2
  Tel: 210 2845
- **Q.BORNES,**
  I ER ETAGE, ORCHARD CENTRE
  Tel: 427 1981
- **PHOENIX,**
  JUMBO COMMERCIAL CENTRE
  Tel: 698 8670
- **CUREPIPE,**
  ARCADE SALAFA
  Tel: 676 2711
- **FLACQ,**
  IER ETAGE, V.I.P SHOPPING CENTRE
  Tel: 413 8695

adidas · Tecnifibre · UMBRO · EVERLAST · CONVERSE · Sledgers · Hush Puppies · BODY GLOVE · MERRELL · TBS · YONEX · NIKE · Reebok · DIADORA · HEAD

Leading specialist in world famous brand sport shoes & equipment

ORIGINAL 100% GUARANTEED

national empowerment foundation

OFII
OFFICE FRANÇAIS DE L'IMMIGRATION ET DE L'INTÉGRATION

COMMUNIQUÉ

PROGRAMME DE MIGRATION CIRCULAIRE-FRANCE
ENREGISTREMENT DES PERSONNES

Le Gouvernement de Maurice (representé par la NEF) et le Gouvernement Francais (representé par l'OFII) a mis en place un programme de migration circulaire. Ce programme a pour objectif d'offrir la possibilité aux Mauriciens de s'ouvrir au monde du travail en France. De ce fait, les Mauriciens pourront s'y rendre pour une durée déterminée, acquérir une expérience professionnelle dans le domaine du Technologies d'Information et de Communication (TIC) pour ensuite revenir investir dans une petite et moyenne entreprise (PME) ou partager son expérience dans son entreprise.

Si vous êtes âge de 18 ans ou plus et si vous avez une qualification et expérience en TIC :

- certificat / diplôme
- ingénieur télécom
- technicien en informatique
- télé agent (Langue anglaise / française)
- BPO(Externalisation) et tout autre métier ayant un rapport avec le TIC

Enregistrez-vous sur notre site Internet **www.smsjobs.mu**,

ou

Envoyez « **JOB** » sur le **8627**

Les candidates sélectionés devront presenter leur carte d'identité nationale, les originaux de votre acte de mariage/divorce et diplômes et attestations de formation.

Pour plus de détails, contactez: **National Empowerment Foundation**
6eme Étage, Garden Tower,
Rue la Poudriere
Port-Louis
Tel : 405-5100
Email : migrationcirculaire@smsjobs.mu

31 Mars 2011

Point frais 7/7

Tout l'univers du frais sous le même toit

Une grande variété de produits frais et surgelés de qualité vous attend dans vos échoppes à travers l'île; tout cela dans un cadre respectant les normes d'hygiène internationales.

Photos non-contractuelles.

Liste des échoppes :

Arsenal - Tel: 295 99 35
Calodyne - Tel: 282 04 30
Caroline - Tel: 717 26 01
Cottage - Tel: 917 36 91
Crève Coeur - Tel: 245 33 11
Flic en Flac - Tel: 453 86 54
Goodlands - Tel: 721 08 33
Grand Baie - Tel: 495 19 73
Melville - Tel: 421 70 77
Palma - Tel: 427 57 94
Phoenix - Tel: 206 59 60
Piton - Tel: 264 82 90
Plaine des Papayes - Tel: 290 56 04
Pointe aux Sables - Tel: 293 06 36
Port Louis - Tel: 213 29 34
Quatre Bornes - Tel: 797 99 75
Rivière Noire - Tel: 771 42 61
Rose Belle - Tel: 206 59 66
Stanley - Tel: 779 47 76
St Croix - Tel: 918 38 50
St Pierre - Tel: 773 26 27
Triolet - Tel: 261 32 22
Vacoas (Mon Désir) - Tel: 767 96 78
Vacoas (St Paul Rd) - Tel: 707 47 50

INNODIS
L'EXIGENCE QUALITÉ

Bien choisir son

Acheter le bon réfrigérateur, c'est important. On va le garder des années. On le veut beau, pratique, efficace, fiable et bien sûr, économique. Dans ce sens, un choix judicieux s'impose. Plus simples, plus performants, plus ingénieux... les réfrigérateurs modernes s'adaptent aujourd'hui à tous vos besoins en termes de conservation des aliments ou encore de consommation énergétique. Les critères de sélection sont nombreux et chacun d'eux a son importance.

LE SAVIEZ-VOUS?

Gaz frigorigène et environnement

Auparavant, les réfrigérateurs employaient comme réfrigérant le fréon, un CFC néfaste pour la couche d'ozone. Il a été remplacé en Europe par de l'isobutane. Le fréon (gaz CFC) n'est plus utilisé puisque cet agent rafraîchissant émettait des fuites nuisibles pour la couche d'ozone. Beaucoup de constructeurs ont alors utilisé des gaz sans chlore qui n'endommagent pas la couche d'ozone, mais qui contribuaient néanmoins au réchauffement de la planète. Pour éviter cela, aujourd'hui, de plus en plus de constructeurs emploient uniquement des gaz naturels, plus écologiques, comme l'isobutane (R600A), qui n'ont d'incidence ni sur la couche d'ozone ni sur le réchauffement de la planète.

Idées

Eliminer les odeurs désagréables

Rien de tel que le vinaigre blanc pour se débarrasser des odeurs incrustées, qu'elles soient dues à l'emballage plastique d'un appareil neuf ou à de la nourriture oubliée. Il suffit d'imprégner une éponge de vinaigre blanc et de frotter l'intérieur du réfrigérateur, puis de l'essuyer.

Avant l'achat d'un réfrigérateur, il vous faut d'abord identifier vos besoins. Pour connaître le volume qu'il vous faut, évaluez vos habitudes alimentaires. Vos enfants et vous prenez tous vos repas à la maison ? Vous dînez souvent au restaurant ou ailleurs ? Vous cuisinez beaucoup ou au contraire, vous commandez la majorité de vos plats ? Ce premier bilan vous sera très utile.

Plus précisément, sachez qu'il faut compter en moyenne 100 à 150 litres de capacité pour une personne et 50 litres par personne supplémentaire. Prévoyez donc de 250 à 300 litres pour une famille de quatre personnes. De nombreux réfrigérateurs contiennent un surgélateur ou un congélateur. Les étoiles indiquent les performances de température de ce compartiment. Chaque étoile représente -6°C. « Etant donné que les réfrigérateurs et congélateurs représentent 20 à 25 % de la consommation électrique totale des ménages, la performance énergétique des appareils peut varier grandement selon les modèles », indique Patrick Anthoogadoo, un spécialiste.

Quel volume d'appareil choisir ? « On estime qu'une famille de 4 personnes a besoin de 300 litres pour la partie réfrigérateur, et de 90 litres pour la partie congélateur. Il est important, par ailleurs, de bien respecter la classe climatique. Un modèle tropicalisé ne convient pas à nos environnements tempérés. De même, un réfrigérateur n'a pas sa place dans une cave fraîche », poursuit notre expert. Pour l'utilisation au quotidien, certaines règles de base auxquelles on ne pense pas forcément sont à respecter, comme le non stockage de produits encore chauds...

Les économies d'énergies ne vous laissent pas de glace ? Sachez qu'un réfrigérateur économe et bien entretenu consommera 1 500 kWh environ sur dix ans. Tandis qu'un appareil standard à 2°C et non dégivré engouffrera 4 000 kWh… Une différence de 2 500 kWh, soit la consommation électrique annuelle d'un couple avec deux enfants… ça fait froid dans le dos !

frigo

Choisissez l'étiquette énergie A+, voire un A++. Celle-ci indique que le modèle en question consomme en moyenne 20 % de moins qu'un modèle standard. Privilégiez les modèles sans HFC, un gaz à effet puissant qui remplace le CFC qui, lui, détruisait la couche d'ozone… Préférez donc des gaz non impactants comme l'isobutane. Calculez la capacité idéale comme indiqué précédemment pour éviter de vous suréquiper.

Comment trouver le bon modèle ? Quelques pistes. Du petit « table top » au grand américain, les modèles varient en capacité et en prix. Lequel vous conviendra le mieux ?

Le petit. Les plus petits réfrigérateurs de la gamme font quelque 85 cm. Peu encombrants et destinés principalement aux couples sans enfant, ils peuvent s'intégrer sous un plan de travail et prendre place dans la petite cuisine d'un studio. La température descend jusqu'à -18°C dans le compartiment freezer. Prévoyez de Rs 6 000 à Rs 10 000 pour un petit frigo.

Une porte. Le plus classique des producteurs de froid existe avec ou sans freezer. Ce petit compartiment placé en haut de l'appareil produit une température de congélation de -6°C à -18°C selon le modèle. Ce réfrigérateur est idéal pour les familles qui consomment principalement des produits frais, car la cellule de congélation ne permet pas de conserver les produits surgelés en grande quantité ni sur une longue durée. Ce modèle peut également être utilisé en complément d'un congélateur séparé dans les grandes cuisines. Dans cette gamme, les prix varient dans une fourchette de Rs 12 000 à Rs 18 000 sur le marché.

Deux portes. Ce modèle est composé de deux parties distinctes : un réfrigérateur et un congélateur. Les réfrigérateurs à deux portes classiques possèdent un congélateur de taille réduite (environ 50 litres) au-dessus du réfrigérateur, alors que les combinés disposent d'un compartiment en tiroirs placé en dessous et d'une contenance d'environ 100 litres. Ce modèle est pratique lorsque l'on souhaite disposer de la réfrigération et de la congélation dans un espace restreint. Pour les deux-portes, il faut compter un budget de Rs15 000 à Rs 40 000, dépendant de la marque. Voire plus pour les modèles haut de gamme.

Nombre de personnes / foyer	Volume nécessaire	Prix (à partir de...)
1 à 2 personnes	Réfrigérateur : 150 à 200 litres	Rs 10,924
3 à 4 personnes	**Réfrigérateur de 200 à 300 litres** — 230 litres — 290 litres	 Rs 12,649 Rs 15,999
4 personnes et plus	**Réfrigérateur : au moins 300 litres** — 300 litres — 350 litres — 395 litres	 Rs 14,999 Rs 17,999 Rs 19,999

Conseils

Il y a des petits riens, des gestes anodins et insignifiants qui peuvent grandement contribuer à une bonne utilisation de votre réfrigérateur pour accroître son espérance de vie. Quelques conseils de notre spécialiste :

- Réglez la température à 4°C en moyenne. 1°C de moins entraîne 3 % de consommation d'énergie en plus…
- Dégivrez régulièrement. Votre réfrigérateur consomme 30 % d'énergie en plus au-delà de 3 millimètres d'épaisseur de givre !
- Otez les suremballages, qui ralentissent le refroidissement des denrées.
- Laissez refroidir la nourriture chaude à température ambiante.
- Rangez astucieusement vos aliments dans votre réfrigérateur pour ne pas avoir à ouvrir la porte trop longtemps.
- Couvrez les plats cuisinés (avec un film plastique ou un couvercle) pour éviter le dessèchement, responsable de l'apparition du givre…
- Et finalement, bien que ce soit une évidence, il convient, pour éviter le gaspillage, de limiter le nombre d'ouvertures de portes !!!

Les bienfaits du sommeil

Indispensable au bon fonctionnement du corps et de l'esprit d'un individu au quotidien, le sommeil permet, entre autres, d'évacuer la fatigue physique et mentale, de détendre les muscles et de récupérer les capacités intellectuelles. Pour pétiller de dynamisme et de joie de vivre, une bonne nuit de sommeil (8 heures en moyenne) ainsi qu'une sieste durant la journée sont recommandées.

Le sommeil est scientifiquement défini comme une réaction normale du corps de l'homme à la fatigue. A cause de son état d'épuisement de plus en plus ressenti en fin de journée, le cerveau de l'homme diminue progressivement la sécrétion du neurotransmetteur de l'éveil dénommé « histamine » et ressent le besoin de se mettre au repos. Il est donc primordial pour la revitalisation de notre corps. Car durant le sommeil, le système immunitaire humain devient très actif. Il combat efficacement les infections et douleurs corporelles et accélère l'élimination des toxines via le système lymphatique.

Un bon sommeil permet d'évacuer la fatigue intellectuelle, nerveuse et physique de la journée. Les muscles se détendent et la tension sur la colonne vertébrale diminue (si on dort allongé). Ainsi, après une bonne nuit de sommeil, dit réparateur, l'individu se sent en pleine forme et surtout prêt à vivre sa journée à fond.

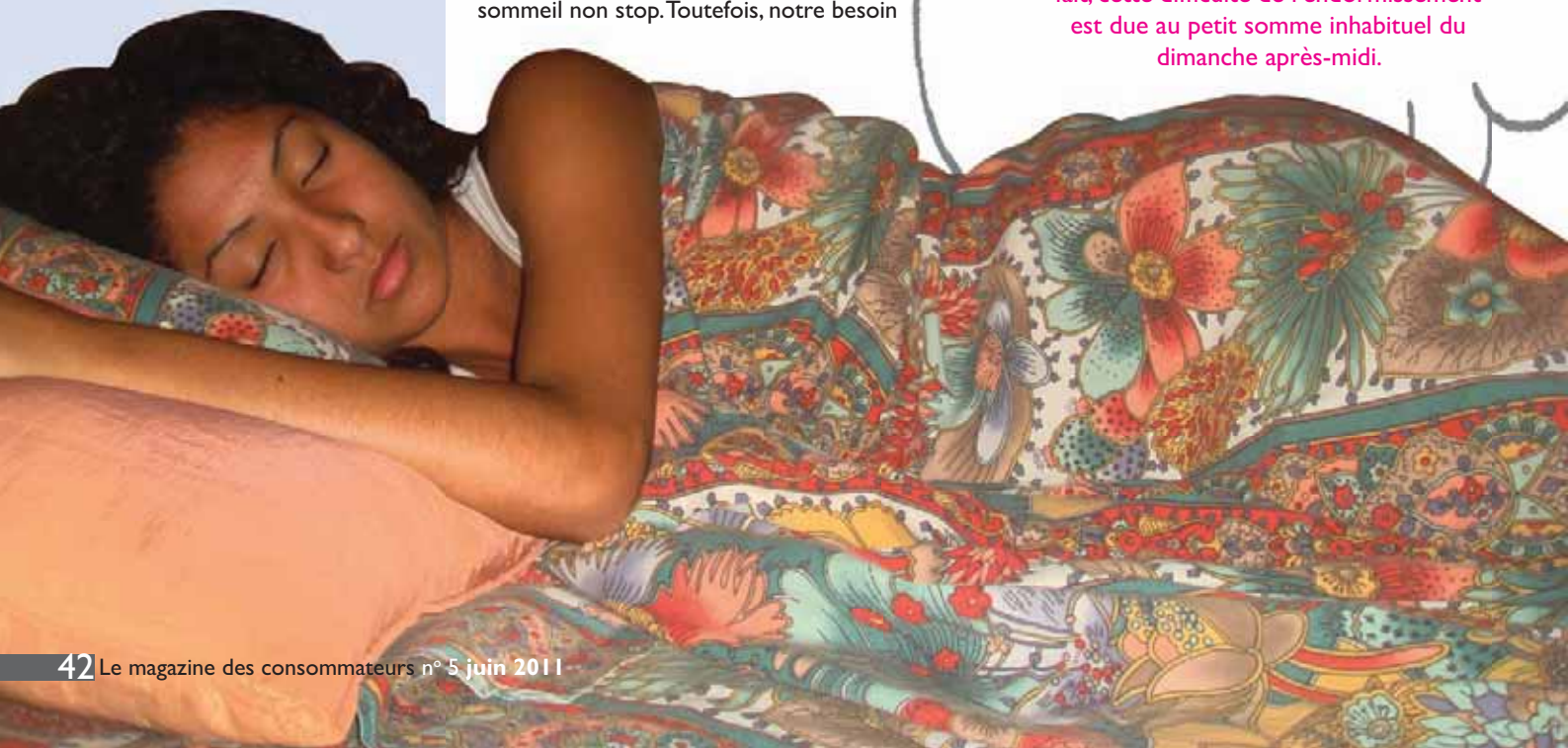
L'un des facteurs qui nous permettent de détecter un sommeil insuffisant est quand le corps voit ses capacités physiques et intellectuelles diminuées. Par exemple: lors d'une activité de longue durée, nous parvenons difficilement à demeurer concentré et on commence à somnoler en position assise. La solution pour combattre ce manque d'énergie physique et mentale est de s'offrir en moyenne 8 heures de sommeil non stop. Toutefois, notre besoin individuel de sommeil est déterminé en grande partie par nos dispositions héréditaires, notre âge et l'activité sportive (si vous en pratiquez, bien sûr). Dans la plupart des cas, il requiert 5 heures pour un petit dormeur et 10 à 12 heures pour un gros dormeur.

Des recherches révèlent néanmoins que les personnes qui ne dorment pas au minimum 6 heures quotidiennement ont un risque d'environ 12 % plus élevé de mourir prématurément contrairement à celles qui dorment 8 heures. Selon ces mêmes recherches, un bon repos nocturne ne dépend pas seulement de la durée, mais aussi de la continuité du sommeil. Une interruption fréquente réduit considérablement l'effet régénérant du sommeil.

D'autre part, la position du corps importe peu et le plus important pour un bon sommeil c'est de se sentir bien psychiquement et physiquement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La sieste doit se faire toujours à la même heure et de courte durée, surtout si l'on souffre d'insomnie. Beaucoup de personnes se plaignent d'une insomnie dans la nuit du dimanche au lundi. En fait, cette difficulté de l'endormissement est due au petit somme inhabituel du dimanche après-midi.



5 conseils pour profiter d'une BONNE NUIT

Vous vous réveillez fréquemment durant la nuit, vous avez du mal à vous endormir... Pour lutter contre les troubles du sommeil, quelques conseils suffisent parfois. Découvrez les 5 astuces incontournables pour vous réconcilier avec Morphée.

1 Régularité des horaires

Premièrement, la régularité des horaires de levers et de couchers. Plus on est régulier, plus il est facile d'avoir un sommeil de qualité.

2 Se dépenser dans la journée

Un exercice physique régulier au cours de la journée permet un sommeil bien profond.

3 Dîner léger

Le repas du soir doit être non riche en graisses, pas trop lourd, suffisamment hydraté, mais sans de trop grosses quantités de liquide. Par contre, il est favorable au sommeil lorsqu'il est riche en glucides lents et rapides, c'est-à-dire en pâtes, lait en mets sucrés, qui facilitent l'endormissement.

4 Eviter les excitants

Evitez les excitants trop tard en fin de journée. C'est-à-dire pas trop de café, en général dans la deuxième partie de journée et surtout en soirée.

5 Aménager sa chambre

Une literie de qualité est indispensable pour avoir un bon sommeil. Faites attention à la qualité, à l'ancienneté et à la taille de sa literie, pour que le corps soit allongé sur toute sa surface et que l'on puisse se retourner sans gêne. L'environnement de la chambre, implique également la température (ne pas avoir une température trop forte car pour s'endormir, on doit perdre un degré) et le bruit (éviter toute sorte de bruit intempestif durant la nuit : téléphone portable, appareil électronique qui pourrait s'enclencher durant la nuit...)

Les cycles du sommeil

Le sommeil comporte plusieurs cycles qui se répètent plusieurs fois dans la nuit. Schématiquement, on distingue deux phases (le sommeil lent et le sommeil paradoxal) d'une durée de près de 90 minutes et qui se répètent plusieurs fois au cours de la nuit. Le sommeil lent (ou sommeil calme à ondes lentes) dure de 60 à 75 minutes et comporte 4 stades : endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil très profond. Cette phase de sommeil a plusieurs rôles.

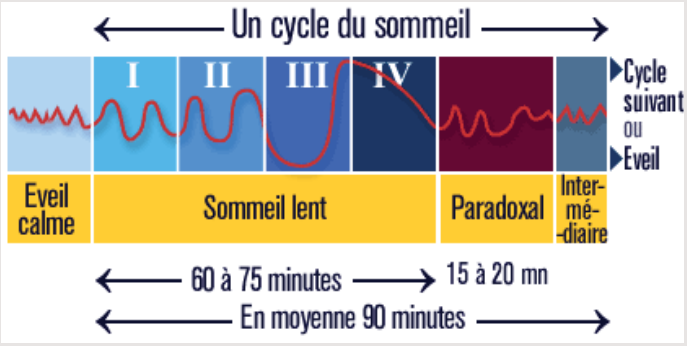
Le rôle du sommeil «lent profond» est de créer un équilibre principalement énergétique, c'est-à-dire de recréer les réserves qui vont nous permettre de nous maintenir à température constante au cours de la journée et effectuer une activité physique variable en fonction des gens, mais toujours importante. Le sommeil lent est suivi d'une phase de sommeil paradoxal, plus courte, où l'activité cérébrale est plus intense : cette période s'accompagne de mouvements oculaires rapides provoqués par les ondes du cerveau, en rapport avec les rêves.

Le sommeil paradoxal dure en moyenne 15 à 20 minutes.

Le rôle du sommeil paradoxal est de participer au tri des informations, à l'équilibre par rapport aux émotions, à la mémorisation et à un bon équilibre de notre structure psychique.

Enfin, une phase de sommeil intermédiaire (brève, avec des micro-réveils) débouche sur un nouveau cycle ou, à la fin de la nuit, sur le réveil complet.

Le sommeil sera reconstituant si les cycles se succèdent harmonieusement. Il n'y a pas de règle absolue concernant le nombre de cycles nécessaires à une bonne récupération : certaines personnes se sentent bien avec 3 cycles par nuit. Pour d'autres, il en faudra 6 ou 7. A vous de trouver votre rythme !



Comprendre le sommeil de votre bébé

Les bébés traversent par plusieurs phases pendant leur sommeil, tout comme les adultes. De la somnolence, au sommeil léger, jusqu'aux rêves et au sommeil profond. Puis inversement : des rêves au sommeil léger, jusqu'à la somnolence, et ainsi de suite. La phase de rêves est également appelée sommeil paradoxal.

Le sommeil paradoxal

Ces phases de sommeil sont visibles chez le bébé bien avant qu'il vienne au monde. Les rêves apparaissent au cours des sixième ou septième mois de grossesse environ. Vous pouvez facilement distinguer un sommeil rempli de rêves d'un sommeil calme, sans rêves, chez votre nourrisson. Quand il rêve, ses yeux bougent dans tous les sens sous ses paupières, et le reste du corps est immobile, hormis quelques soubresauts occasionnels, et sa respiration est irrégulière.

Les nouveau-nés rêvent bien plus que les adultes. La phase paradoxale représente 25 % du sommeil chez l'adulte. Selon le Dr Richard Ferber, un expert américain, les fœtus passent 80 % de leur temps de sommeil en phase paradoxale et une fois nés, 50 %. Ce taux chute à 33 % à l'âge de 3 ans, et à 25 % entre 10 et 14 ans. On pense ainsi que le sommeil paradoxal est un moment important d'intégration des expériences. Il est donc important pour un bébé en pleine croissance et en plein développement.

Le sommeil calme

En phase de sommeil calme, sans rêves, votre bébé respire profondément et régulièrement. Il peut parfois même pousser un gros soupir. Il est quasi-immobile, et peut parfois faire un bruit de succion avec sa bouche ou sursauter. Ces petits mouvements soudains du corps sont connus sous le nom de sursauts hypnagogiques et sont complètement normaux. Ils surviennent chez les enfants plus âgés et chez les adultes également, souvent juste au moment où on s'endort. Cette phase de sommeil calme apparaît par à-coups chez le nouveau-né plutôt qu'en phase régulière comme chez les enfants ou les adultes. Pendant le premier mois de sa vie, cette phase deviendra de plus en plus constante et les sursauts disparaîtront..

Pourquoi rêver est si important

Votre bébé se réveille naturellement entre chaque cycle de sommeil, probablement 5 fois par nuit. Il est rare que son changement de cycle et son réveil correspondent à votre changement de cycle. Vous pouvez être tirée d'un sommeil profond ou d'un rêve. Un tel réveil est très désagréable, contrairement à un réveil doux et naturel entre chaque cycle. Il peut vous laisser déboussolée et « à côté de la plaque » pour toute la journée suivante, en particulier quand vous êtes réveillée en plein rêve.

Comment le manque de sommeil nous affecte ?

Le manque de sommeil peut vous rendre confuse, désorientée et irritable. Les conséquences se font sentir au travail (si votre congé de maternité est terminé) mais aussi à la maison. Vous pouvez ressentir de la colère envers votre tout-petit, le rendant responsable de votre fatigue. Les limites de votre patience ont été largement dépassées, vous vous énervez plus facilement. L'ambiance à la maison peut devenir tendue et pénible.

Gérer le manque de sommeil

Des études ont montré que si vous êtes privée de sommeil, vous rêverez plus à la première occasion de dormir que vous trouverez. En effet, les recherches ont prouvé qu'en cas de privation de sommeil prolongée, le sujet finit par halluciner, c'est une tentative désespérée pour rêver. Une bonne manière de combattre le manque de sommeil est de saisir toutes les occasions possibles de rattraper son sommeil (et ses rêves !) au cours de la journée. Si possible, faites plusieurs courtes siestes chaque jour. Calez-vous sur les siestes de bébé dès que possible !

Un meilleur avenir...

avec notre...

HOME LOAN Plus

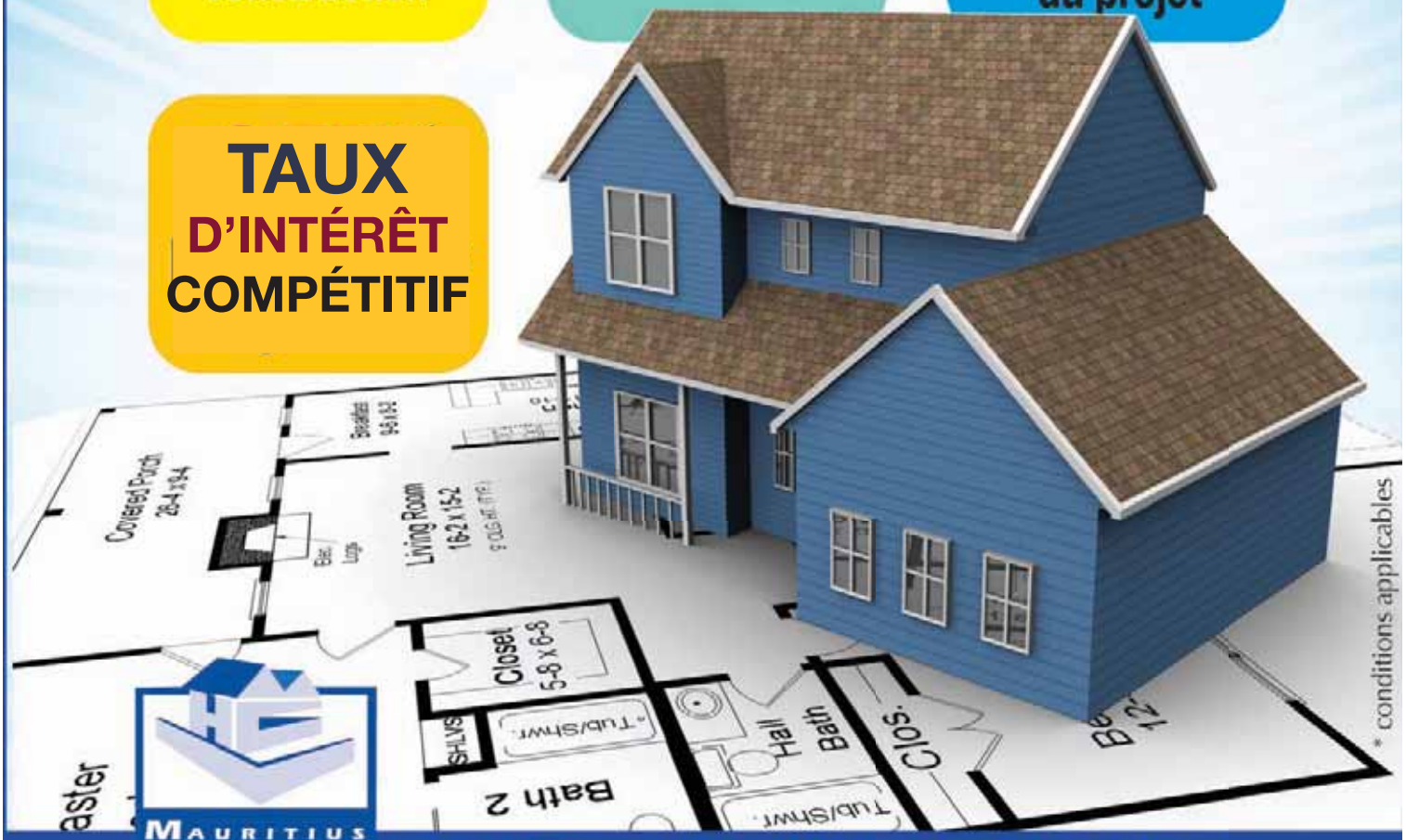
Home Loan Plus

GRATUIT* votre plan de construction

Prêt sur **35 ans***

FINANCEMENT à 100%* du projet

TAUX D'INTÉRÊT COMPÉTITIF



* conditions applicables

MAURITIUS HOUSING COMPANY LTD

Tel: 212 0244 Fax: 212 3325 Email: mhc@mhc.mu Web: www.mhc.mu Add: MHC Building, Révérend Jean Lebrun St, Port-Louis

Divine
île Maurice
AIR MAURITIUS
île Maurice

S'orienter vers une culture bio

Par définition, le jardinage bio s'effectue sans utilisation d'engrais chimiques et de pesticides de synthèse afin d'éliminer leurs résidus nocifs de la production végétale. De ce fait, c'est une méthode favorable à la santé et préservant les sols et les nappes phréatiques. Entrée en matière.

Jardiner bio, c'est avant tout jardiner en harmonie avec la nature. Recycler les déchets en un bon compost pour maintenir un sol fertile et sain. Réduire la pollution en n'utilisant aucun produit chimique de synthèse : le compost assure la fertilisation et d'autres techniques permettent le contrôle des mauvaises herbes, des méthodes préventives et quelques produits non toxiques permettent de lutter contre les ravageurs et les maladies. Encourager la diversité en cultivant un grand choix d'espèces et de variétés, et en diversifiant les habitats pour la faune (haies, murs, tas de bois...).

Pour un jardinage bio réussi, il faut un sol vivant, riche en humus et équilibré, capable de nourrir efficacement les plantes. Une bonne terre, chacun peut l'avoir au bout de quelques années, même en partant d'un très mauvais sol. Il suffit d'enrichir celui-ci en humus et de nourrir les êtres vivants qui le peuplent. Le jardinier dispose pour cela de deux armes de choc : le compost et les engrais verts. La fertilisation se fait par l'apport de compost, de fumier et d'engrais vert selon les besoins de chaque plante ou légume. Chaque parcelle inutilisée est semée d'engrais vert (moutarde, épinard, seigle, pois... dans le cas d'un potager bio) selon le terrain et la saison, ou tout simplement laissée enherbée afin que le sol soit toujours couvert pour ne pas être « lessivé ». En plus de protéger le sol, l'engrais vert produit de l'humus et grâce à ses racines, le travaille.

A Maurice, la culture bio a commencé sur une base d'essai à Cluny, Vacoas et Calebasses. Des fermes bio ont été créées en avril 2010 sous la direction de l'Agricultural Research and Extension Unit (AREU). Pour l'instant, « aucun des produits agricoles cultivés à Maurice ne peut être répertorié comme bio. La production de produits bio nécessite l'abstinence totale de l'utilisation de produits chimiques, tant les fertilisants minéraux que les pesticides et même les hormones de croissance », souligne Indoomatee Ramma, Principal Research Scientist à l'AREU.

L'un des facteurs principaux est le climat humide, « favorable à la prolifération de pestes et de ravageurs. Lorsque l'utilisation de pesticides chimiques est stoppée, ces nuisances reviennent en grand nombre. Toutefois, une fois que la terre commence à se régénérer et à s'améliorer, l'écosystème se remet en place et les organismes qui se nourrissent de ces pestes ramènent l'équilibre au bout de trois ans ».

La culture bio nécessite davantage d'attention, de contrôle et une main-d'œuvre plus nombreuse. Une plus grande superficie est aussi nécessaire, car les plantes bio ont besoin de plus d'espaces entre elles. « Il ne faudrait pas qu'un agriculteur décide de commencer la culture bio alors que des produits chimiques sont utilisés dans les champs voisins. Ce serait un échec », précise- t-on à l'AREU. Un espace neutre est, de ce fait, primordial.

Le jardin biologique est un jardin très « nature » que l'on maîtrise, mais que l'on ne domine pas. Les insectes, les oiseaux et même les « mauvaises » herbes ont leur place et concourent à maintenir ce petit écosystème en équilibre. La culture bio dans les jardins s'avère intéressante et passionnante, et mérite d'être propagée. Le travail de la terre en harmonie avec la nature a incontestablement des vertus équilibrantes sur les plans physique et psychologique.

Indispensables outils

Pour jardiner convenablement, il faudrait posséder de plus en plus d'outils avec chacun un rôle spécifique à jouer. Petit tour côté jardin. La bêche : c'est l'outil principal qui permet de bêcher, défoncer, dresser les plates-bandes, mélanger les éléments du compost. Le croc : il permet de préparer la terre et joue en jardinage le rôle du cultivateur tracté en grande culture. Le râteau : il existe de très nombreux modèles. Le plus simple est le meilleur. Le sécateur de bonne qualité avec lame bien tranchante et contre-lame étroite. Une binette à manche court facilitera vos binages délicats. Le choix se complète utilement par un transplantoir et un plantoir de légumes.

* Pour ces outils, prévoyez un budget de Rs 1 500 à 2 500 (selon les marques, disponibles dans les grandes surfaces).

« La production de produits bio nécessite l'abstinence totale de l'utilisation de produits chimiques, tant les fertilisants minéraux que les pesticides et même les hormones de croissance

INDOOMATEE Ramma,
Principal Research Scientist à l'AREU

Faites le plein de vitamines !

Se faire une cure de vitamines est le réflexe à adopter EN ce début d'hiver. Les fruits, sont donc à consommer sans modération pour terminer l'hiver en forme et… en beauté !

On ne le sait que trop bien, l'hiver est propice aux maladies. On est davantage sujet à des rhumes et à des refroidissements. Renforcer son système immunitaire pendant cette période de l'année est essentiel parce que les virus, eux, veillent au grain. Donc, comment traverser l'hiver sans rhume, rhino, bronchite ? La réponse est souvent dans notre assiette: les fruits.

Même s'il est vrai que la consommation de fruits est faible en hiver, les gens ayant tendance à croire qu'ils sont moins bons ou trop chers, il faut savoir que la majorité des fruits largement consommés à Maurice sont disponibles au marché, à la foire et dans les supermarchés.

Pommes, oranges, citrons, raisins, mandarines ou encore pamplemousses… Ces fruits, particulièrement les agrumes, sont très présents sur les étals. Ils sont majoritairement importés de Nouvelle-Zélande, d'Afrique du Sud et d'Australie. Maurice, malheureusement, est encore loin d'être autosuffisante en matière de production de fruits.

Renforcer les défenses immunitaires

Qu'importe, l'hiver est là et il faut penser à se refaire une santé. Les médecins ne vous le diront jamais assez. La prévention et la thérapie des refroidissements et des infections virales ou des voies respiratoires reposent sur deux éléments : augmenter les défenses immunitaires et fortifier les muqueuses respiratoires. Ceci dit, votre principal allié pendant l'hiver, c'est la vitamine C, les vitamines B et à un degré moindre, le zinc, présent surtout dans les fruits, particulièrement les agrumes. La vitamine C est présente dans la majorité des fruits, mais elle est particulièrement concentrée dans la goyave, les fruits rouges (cassis, groseille), la fraise, mais aussi le kiwi sans oublier les agrumes.

La vitamine C est aussi un antioxydant qui stimule les défenses immunitaires, entretient la vitalité, améliore le tonus général et surtout, stimule les défenses naturelles. Elle active le renouvellement et favorise la nutrition des cellules. Les propriétés antiseptiques et bactéricides de la vitamine C ont été prouvées à maintes reprises. Même la prise d'antibiotiques est plus efficace lorsqu'elle est associée à la vitamine C.

Idées

Ajouter un peu de jus de citron ou d'orange fraîchement pressé à votre thé vert peut en doubler les bienfaits. Des études ont démontré que l'association jus d'agrume et thé vert permet aux antioxydants contenus dans les deux produits de demeurer plus actifs dans l'organisme après digestion, donc plus bénéfiques pour la santé que si on buvait une tasse de thé nature.

Le stress est un grand destructeur de vitamines B et C et de zinc

Par contre, les meilleures sources de vitamines B sont le germe de blé, les céréales complètes, ainsi que le foie, le jaune d'œuf (attention au cholestérol !) et les fruits oléagineux et secs. Pour fortifier les muqueuses respiratoires, la vitamine A est la plus recommandée. Elle est la vitamine par excellence des muqueuses. En cas de carence en cette vitamine, les muqueuses sont affaiblies et s'infectent plus facilement. Ainsi, pour assurer un apport de vitamine A, un fruit et environ 200 g d'un légume de couleur vive, notamment verte et orange, et un verre de lait devraient suffire.

Cependant, des suppléments sont parfois nécessaires. Beaucoup de gens s'étonnent d'être sujets aux refroidissements malgré une bonne hygiène alimentaire. Saviez-vous, par exemple, que le stress est un grand destructeur de vitamines B et C et de zinc.
De très nombreux facteurs à part le stress augmentent en fait les besoins en vitamine C : le tabagisme, l'excès d'alcool et de café, l'entraînement physique poussé, les infections, la pollution, les conditions climatiques éprouvantes ou encore la prise de plusieurs médicaments.

Ainsi donc, pour faire le plein de vitamine en cette période hivernale, la consommation des agrumes est la plus conseillée. C'est donc le moment de faire une cure de vitalité et d'en faire des alliés « naturels » pour terminer l'hiver en forme et… en beauté !

ZOOM...

La pomme

Un aliment médicamenteux complet. Diurétique, depurative, stomachique, antiseptique, elle a le meilleur effet sur l'ensemble des fonctions organiques. Elle préserve en particulier de l'infarctus et autres troubles cardiaques. Faites-en le fruit essentiel de vous desserts et goûters. La pomme est, avec le blé, l'un des aliments les plus sains. Comme disent les Anglais : « Une pomme par jour, plus de médecin ! »

Prix : Rs 37.00 1/2 kilo

Le citron

Le citron est l'un des médicaments naturels les plus précieux. Son jus rafraîchissant est à la fois désinfectant et efficace contre les mucosités.

Utilisé dans de nombreux traitements contre le mal de gorge et en cosmétologie pour éclaircir et unifier le teint, ce fruit élimine 30 % de glucose dans le sang, efficace donc pour le diabète. Un sucre imbibé de jus de citron est le remède le plus efficace qui soit contre le hoquet. Du jus de citron dilué dans de l'eau chaude évite d'avoir la voix enrouée. Ou alors, sucez souvent du citron et vous éviterez les coups de froid, la grippe, la goutte, la chute des cheveux...

Prix : Rs 33 1/2 kilo

L'orange

L'orange, très riche en vitamines C, contient des sels minéraux, du phosphore et du fer, mais surtout du calcium. Elle est recommandée aux enfants, aux sportifs, aux femmes enceintes, aux personnes fatiguées. Mangée après le repas, l'orange désinfecte la bouche. Elle est aussi tonique, digestive et antiseptique. L'écorce de l'orange peut être utilisée comme laxatif. Si vous voulez l'utiliser, faites la bouillir une demi-heure, changez l'eau, faites bouillir à nouveau l'écorce en ajoutant un peu de sucre. Ensuite, laissez-la sécher et mangez-la le lendemain à jeun.

Prix : Rs 23.50 1/2 kilo

Le pamplemousse

Le pamplemousse provient d'un croisement ancien entre le citron et le vrai citrus grandis d'Asie. Ce fruit possède de multiples propriétés médicinales: amaigrissantes, antiseptiques, astringentes… Il est efficace contre la constipation. Energétique et tonique, il stimule l'organisme en cas de fatigue et de stress et éclaircit le sang. Grâce à sa peau épaisse, il se conserve très longtemps dans un endroit frais ou au réfrigérateur.

Prix : Rs 32 1/2 kilo

La mandarine

La mandarine, avec sa chair sucrée et parfumée, est l'une des moins acides parmi les agrumes. Elle se divise généralement en une dizaine de quartiers et peut s'éplucher avec les doigts. Ces qualités en font un fruit facile à consommer et très apprécié comme fruit de bouche. La peau de la mandarine peut également être utilisée dans des préparations de la médecine traditionnelle chinoise.

Prix : Rs 31.00 1/2 kilo

Le kiwi

Le kiwi, originaire de la Chine, est une source importante de vitamine C, mais aussi de vitamines A et E, de calcium, de fer et de potassium. Sa pulpe verte, fibreuse et sucrée, entourée d'une peau duveteuse (poilue), contient de minuscules graines noires, comestibles et qui fournissent de la vitamine E. De ce fait, le kiwi fait partie des fruits ayant l'activité antioxydante la plus élevée. Ils mûrissent rapidement à température ambiante et se conservent 10 jours sans difficultés.

Prix : Rs 38.50 1/2 kilo

La bergamote

La bergamote est un agrume ressemblant étrangement l'orange, sauf que sa peau (plus lisse) est de couleur verdâtre et sa chair, jaunâtre. Si elle n'est pas trop amère, elle peut être comestible ou alors elle est très appréciée sous forme de jus ou limonade. Son écorce contient de nombreuses propriétés, avec des huiles essentielles utilisées en aromathérapie. La bergamote est antiseptique, antispasmodique, vermifuge et stimulante pour l'estomac. Elle est principalement conseillée dans des cas de colique intestinale, de parasites intestinaux et de digestion difficile.

Reconnaître une vraie eau de source à l'état naturel...

Valspring met sur le marché de l'eau de source naturelle d'une grande qualité.

Les dispositions réglementaires dans tous les pays industrialisés et même les organismes inter-gouvernmentaux tels que **la Commission du CODEX Alimentarius**, font la distinction entre les catégories d'eaux selon leur origine et le traitement qu'elles subissent.

Le mot "eau de source" est une appellation contrôlée. Pour y avoir droit, l'eau doit provenir d'un environnement protégé, n'avoir jamais été polluée et n'avoir jamais été traitée. Elle doit donc être pure, a l'état naturel.

Ainsi, l'eau **Valspring** est puisée à la source dans le sud-est de Maurice à Le Val et est embouteillée immédiatement pour lui conserver toute sa fraicheur, l'usine d'embouteillage étant construite sur les lieux mêmes de la source.

Le sud-est est surtout connu pour ses parcs naturels; plus de 3000 arpents d'espaces verts protegés, plus un parc marin, qui mettent en valeur les richesses naturelles du pays tout en contribuant merveilleusement à son équilibre écologique.

Un grand filtre naturel

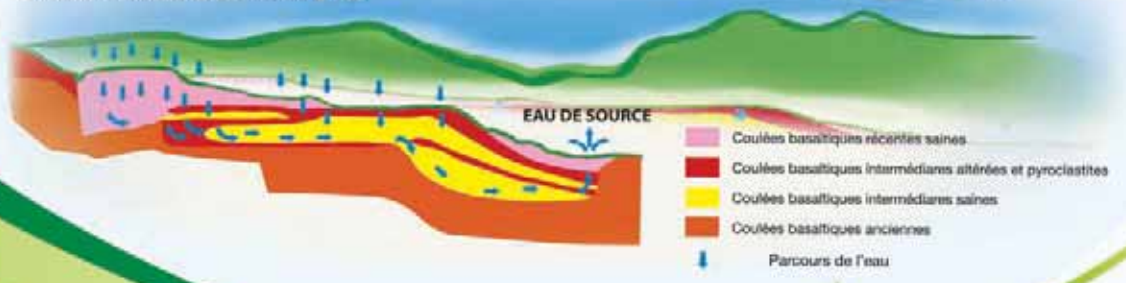
Bordée par la chaine de Grand Port et située à environ 300 metres d'altitude, la source de Le Val a une très faible exposition aux risques de pollution industrielle et urbaine. Les couches de basaltes anciens qui caractérisent la structure géologique de l'endroit agissent comme un grand filtre naturel pour assurer la pureté de cette eau et lui donner une minéralisation équilibrée. **Valspring a bénéficié de l'expertise de l'hydrogéologue français, Henri Torrent dont les études ont démontré que la ressource en eau remplit toutes les conditions requises pour l'appellation "eau de source".**

Valspring est une eau faiblement minéralisée de par l'origine volcanique des strates géologiques de son parcours. Elle a une minéralisation moyenne de 105 mg/l, soit la plus légère de toutes les eaux disponibles sur le marché à Maurice. Elle possède l'avantage de pouvoir être consomée en grande quantité par toutes les couches d'âge et d'avoir une capacité de dilution importante permettant ainsi a l'organisme de drainer les toxines générées par le corps.

L'eau de source **Valspring** convient particulièrement aux régimes devant limiter les apports en sels et surtout est très appréciée pour son goût naturel et sa légèreté.

eau de source **Valspring**

Naturellement pure ...

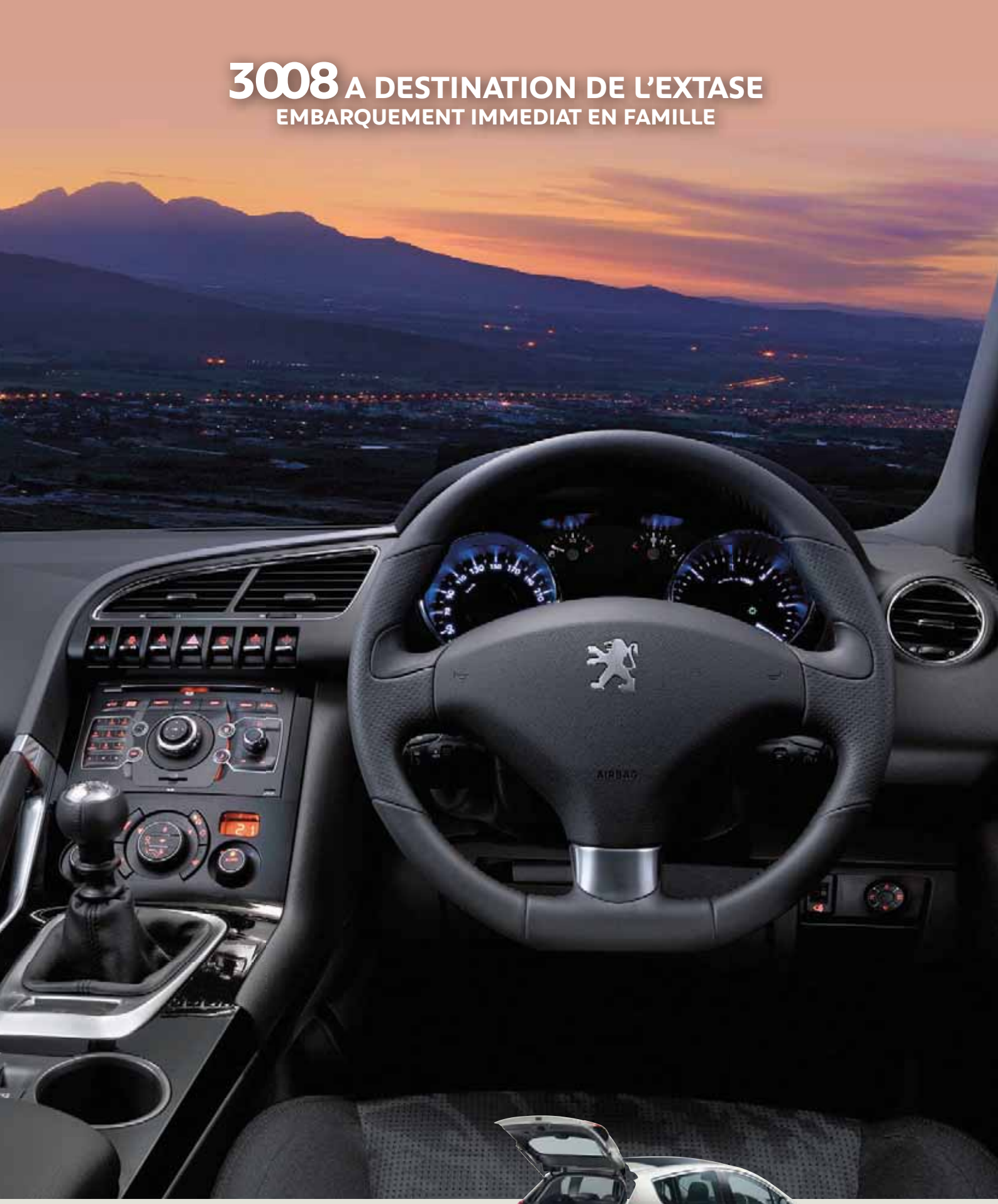

PARCOURS NATUREL DE FILTRATION D'EAU
EAU DE SOURCE
Coulées basaltiques récentes saines
Coulées basaltiques intermédiaires altérées et pyroclastites
Coulées basaltiques intermédiaires saines
Coulées basaltiques anciennes
Parcours de l'eau

Embouteillée à la source Le Val et distribuée par: EAU VAL LTEE

St. Hubert, Le Val - Tel: 633 6162 Email: valspring@intnet.mu

3008 A DESTINATION DE L'EXTASE

EMBARQUEMENT IMMEDIAT EN FAMILLE



BIENVENUE A BORD!

Aux commandes de la Crossover Peugeot 3008, vous prenez place derrière un poste de pilotage particulièrement valorisant qui vous offre des sensations de conduite dignes des qualités d'une grande berline. Les passagers, quant à eux, disposent d'un habitacle généreux au confort très soigné ; de quoi ravir toute la famille.

CROSSOVER PEUGEOT 3008 Pour un essai décisif, appelez IFRAMAC sur le 207-4300

PEUGEOT
MOTION & EMOTION

SBM BILLPAY

La vie encore plus facile!

Régler vos factures, c'est tellement plus facile avec SBM BILLPAY!

*Offre soumise à conditions

SBM BILLPAY **est une autre innovation de la SBM qui vous permet de** régler vos factures d'électricité (CEB) et de téléphone (Mauritius Telecom et Orange PostPay) **avec votre carte de débit ou de crédit de la SBM.**

Pour plus de détails, veuillez consulter les brochures SBM BILLPAY, aussi disponibles chez nos partenaires suivants :

SBM BILLPAY, c'est génial :

- Régler facilement vos factures 24h/24* sur tous les ATMs de la SBM ou aux caisses (points de vente) des supermarchés **Winner's.**
- Enregistrement gratuit et simple dans toutes les succursales de la SBM.

Hotline: 207 0111 [jours de semaine de 08h00 à 18h00]
E: sbm@sbmgroup.mu | W: www.sbmgroup.mu
Visitez votre succursale de la SBM

SBM